

# Tunnehahmot käsityöilmaisuna ja tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutukset

Laadullinen tutkimus käsityöllisestä materialisointiprosessista

Helsingin yliopisto  
Käsityönopettajan koulutus  
Pro gradu -tutkielma  
Käsityötiede  
Marraskuu 2020  
Reespu Raittila

Ohjaaja: Erja Syrjäläinen



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		
Tekijä - Författare - Author Raittila, Reespu Reetta Maaria		
Työn nimi - Arbetets titel Tunnehahmot käsityöilmaisuna ja tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutukset		
Title Emotion embodiment artefacts as craft-art and the well-being effects of the making process		
Oppiaine - Läroämne - Subject Käsityötiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year Marraskuu 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 83 s + 8 liites.
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>Tunnehahmot ovat käsin tehtyjä kolmiulotteisia metaforisia ilmaisuja tekijänsä tunteesta. Tunnehahmoprosessi on kehittämäni työtapa, joka alkoi itsehoidollisena prosessina vuonna 2014 ja on sittemmin saanut jäsennellymmän muodon erilaisille ryhmille pidettyinä työpajoina eli tunnehahmopajoina. Tässä tutkimuksessa kuvaan tunnehahmojen ominaisuuksia sekä selvitän tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutuksia.</p> <p>Viime vuosina on käsityön kentällä nostettu esiin materiaalisuuden ja metaforisuuden mahdollisuudet käsityöilmaisuuksiin painottuvassa käsin tekemisessä perinteisemmin tuotteisiin ja tekniikkaan keskittyvien ajattelumallien sijaan. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että käsityö voi lisätä tekijöidensä hyvinvointia. Käsityöhön on todettu liittyvän tunteita ja mahdollisuus vaikeiden tunteiden käsittelyyn. Tutkimustuloksia siitä, miten käsityön avulla voisi tietoisesti prosessoida tunteita ei kuitenkaan juuri ole. Terapioiden ja tunnetaitojen ohjaamisen käytännöistä löytyy käsityöllisesti sovellettavia tapoja, joiden avulla käsityötä voisi käyttää henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen jopa terapeuttisessa kontekstissa.</p> <p>Pääaineistona käytin noin sataa tunnehahmopajoissa tehtyä tunnehahmon kuvaa sekä tunnehahmopajoihin osallistuneille järjestämiäni kahta ryhmäkeskustelua, joista toiseen osallistui rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajia ja toiseen luoviin menetelmiin painottavalla työpajajaksolla olleita nuoria aikuisia. Analysoin aineiston sisällönanalyysillä käyttäen apunani Atlas.ti-ohjelmaa.</p> <p>Tutkituilla tunnehahmoilla oli ominaisuuksia, jotka voi jakaa viiteen luokkaan: nimet, muodot, materiaalit, tekniikat ja symboliset yksityiskohdat. Näihin ilmaisullisiin ominaisuuksiin tunnehahmojen tekijät liittivät symbolisia merkityksiä. Tunnehahmoprosessissa ilmeni jollain tasolla kaikki Pölläsen (2015) määrittelemät käsityön hyvinvoinnin elementit. Osa niistä painottui vahvemmin ja eri tavoin kuin aiemmissa tutkimuksissa. Tutkimuksen perusteella tunnehahmot ovat monipuolisia tunteita kuvaavia metaforisia teoksia. Tunnehahmot ja niiden tekeminen voivat vahvistaa tekijöidensä hyvinvointia, sillä ne antavat mahdollisuuksia tutkailla tunnetta monesta näkökulmasta, jolloin tekijä tutustuu itseensä sekä tunteisiinsa ja tarpeisiinsa syvällisemmin. Tämän tutkimuksen perusteella käsitöitä voisi systemaattisemmin käyttää hyvinvoinnin ja tunnetaitojen vahvistamiseen jopa terapeuttisessa mielessä.</p>		
Avainsanat - Nyckelord käsityöilmaisuus, hyvinvointi, käsityö, tunteet, tunnetaidot, tarpeet		
Keywords craft-art, well-being, handicraft, emotions, emotional skills, needs		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Raittila, Reespu Reetta Maaria		
Työn nimi - Arbetets titel Tunnehahmot käsityöilmaisuna ja tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutukset		
Title Emotion embodiment artefacts as craft-art and the well-being effects of the making process		
Oppiaine - Läroämne - Subject Craft science		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year November 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 83 pp. + 8 appendices
<p>Tiivistelmä - Referat - Abstract</p> <p>The emotion embodiment artefacts (<i>tunnehahmo</i>) are hand-made three-dimensional metaphorical expressions of the maker's emotion. The process of making these artefacts started as my own self-care process in 2014 and has since taken on a more structured form as workshops (<i>tunnehahmopaja</i>) for different groups. In this study I describe the characteristics of emotion embodiment artefacts and investigate the elements of the process that enhance well-being.</p> <p>In recent years, the field of handicrafts has discovered the possibilities of materiality and metaphor as a counterbalance to the traditional practices, which focus more on techniques and end products. Previous research has shown that handicrafts can increase the well-being of the makers. Making handicrafts has been found to involve emotions and the opportunity to deal with difficult emotions. However, there are hardly any research results on how crafts could be used to process emotions in conscious manner. In different therapies and emotional skills guidance programs there are handicraft-related practices which could be used in actual handicraft making to advance the well-being of the maker also in an actual therapeutic sense.</p> <p>As the main data in this study I used about a hundred photos taken in the workshops, as well as two group discussions I organized for the participants of these workshops. One discussion was organized for constructive communication counselors and other for young adults who participated in a daily workshop focusing on creative methods. I analyzed the data with computer-assisted qualitative content analysis with Atlas.ti.</p> <p>The emotion embodiment artefacts had characteristics that could be divided into five categories: names, shapes, materials, techniques, and symbolic details. Symbolic meanings were attached by the makers to these expressive characteristics. All the elements that enhance well-being defined by Pöllänen (2015) appeared at some level in the process. Some of them were more strongly or differently emphasized than in previous studies. Based on this study emotion embodiment artefacts are metaphorical craft-art expressing emotions in manifold ways. Emotion embodiment artefacts and the process of creating them can strengthen the well-being of their makers, as they provide opportunities to explore emotions from many perspectives and allow the makers to become more familiar with themselves and their feelings and needs. Based on this research, handicrafts could be used more systematically to enhance well-being and emotional skills, even in a therapeutic sense.</p>		
Avainsanat - Nyckelord käsityöilmaisua, hyvinvointi, käsityö, tunteet, tunnetaidot, tarpeet		
Keywords craft-art, well-being, handicraft, emotions, emotional skills, needs		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		

# Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	MATERIAALINEN JA METAFORINEN KÄSITYÖILMAISU .....	3
	2.1 Käsityöilmaisu käsityön ja taiteen rajavyöhykkeellä .....	3
	2.2 Materiaalisuus ilmaisun inspiraationa ja konkretisoijina.....	5
	2.3 Metaforinen ilmaisu.....	6
3	KÄSITYÖT HYVINVOINNIN TUKENA JA TERAPEUTTISENA TOIMINTANA .....	8
	3.1 Kahdeksan käsityön hyvinvoinnin elementtiä .....	8
	3.2 Taideterapia käsityön terapeuttisuuden ymmärtämisen apuna.....	14
	3.3 Kohti käsityöterapiaa?.....	15
4	TUNTEET JA TUNNETAIDOT.....	19
	4.1 Monet tavat määritellä tunteita .....	19
	4.2 Tunnetaidot.....	20
	4.3 Rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) käsitys tunteista ja tarpeista .....	23
5	TUNNEHAHMOJEN SYNTY JA TUNNEHAHMOPROSESSI .....	25
	5.1 Omasta prosessista ohjattavaksi työtavaksi .....	25
	5.2 Tunnehahmoprosessin kulku .....	27
6	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	29
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	31
	7.1 Tunnehahmopajojen osallistujat.....	31
	7.2 Aineisto ja sen keruu.....	34
	7.3 Aineiston sisällönanalyysi .....	36
	7.4 Tulosten lukemista helpottavia muutoseikkoja .....	37
8	TUNNEHAHMOJEN ILMAISULLISET OMINAISUUDET .....	38
	8.1 Tunnehahmojen tunteet ja nimet.....	38
	8.2 Tunnehahmojen muodot .....	42
	8.3 Tunnehahmojen materiaalit ja tekniikat .....	44
	8.4 Tunnehahmot metaforisena käsityöilmaisuna .....	47
	8.5 Yhteenvedo tunnehahmojen ilmaisullisista ominaisuuksista.....	49
9	TUNNEHAHMOJEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET .....	51
	9.1 Materiaalit linkkinä sisäisen ja ulkoisen maailman välillä .....	51
	9.2 Artefaktit heräävät eloon .....	53

9.3	Aikaansaamisen kokemus prosessin omistajuuden kautta.....	55
9.4	Henkilökohtainen kasvu itsetunnon ja arvojen vahvistajana .....	57
9.5	Fyysiset ja kognitiiviset taidot symbolisuuden varjossa .....	59
9.6	Kehollisuuden kautta syntyvä yhteys tunteisiin.....	60
9.7	Ajatukset ja tunteet jäsentyvät metaforisen ilmaisun kautta.....	61
9.8	Sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus jakamisen tärkeydessä .....	64
9.9	Yhteenveto tunnehahmojen hyvinvointivaikutuksista.....	66
10	LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTIA .....	68
11	TUTKIMUKSEN YHTEENKIEDONTAA .....	70
11.1	Johtopäätöksiä ja pohdintaa .....	70
11.2	Graduprosessi tunnehahmona.....	73
11.3	Ideoita tunnehahmopajan kehitykseen ja aihepiirin tutkimuksiin.....	76
	LÄHTEET .....	78
	LIITTEET.....	84

## TAULUKOT

Taulukko 1 Tutkimusprosessin kulku.....	31
Taulukko 2 Tutkimusaineistoni .....	34
Taulukko 3 Tunnehahmojen nimet .....	39
Taulukko 4 Tunnehahmojen muodot .....	42
Taulukko 5 Tunnehahmoissa käytetyt materiaalit .....	45

## KUVIOT

Kuvio 1 Käsityöilmaisun lähikäsitteitä ja osatekijöitä.....	3
Kuvio 2 <i>The Empowerment Wheel of Crafts</i> .....	8
Kuvio 3 Käsityön hyvinvointivaikutukset, mukailtu Pölläsen (2015) mallista.....	8
Kuvio 4 Materiaalit-elementin osatekijöitä.....	9
Kuvio 5 Artefaktit-elementin osatekijöitä .....	10
Kuvio 6 Aikaansaamisen kokemus -elementin osatekijöitä .....	10
Kuvio 7 Henkilökohtainen kasvu -elementin osatekijöitä.....	11
Kuvio 8 Fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen -elementin osatekijöitä .....	11
Kuvio 9 Kehollisuus-elementin osatekijöitä .....	12
Kuvio 10 Ajatukset ja tunteet -elementin osatekijöitä .....	13
Kuvio 11 Sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus -elementin osatekijöitä .....	13
Kuvio 12 <i>Käsityön hyvinvointipyörä</i> . Mukautettu Pölläsen (2015) mallista .....	18
Kuvio 13 Tunnehahmoprosessin kulku .....	27
Kuvio 14 Teoreettisen viitekehyksen visualisointi .....	30
Kuvio 15 Tunnehahmojen tekijäryhmät.....	32
Kuvio 16 Tunnehahmojen ilmaisullisten ominaisuuksien jäsentely .....	38
Kuvio 17 Tunnehahmojen kuvaamat tunteet .....	40
Kuvio 18 Tunnehahmojen teossa käytetyt tekniikat .....	46
Kuvio 19 Materiaalit-elementin painottuneet osatekijät .....	51
Kuvio 20 Artefaktit-elementin painottuneet osatekijät .....	53
Kuvio 21 Aikaansaamisen kokemus -elementin painottuneet osatekijät .....	56
Kuvio 22 Henkilökohtainen kasvu -elementin painottuneet osatekijät .....	57
Kuvio 23 Fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen -elementin osatekijät eivät painottuneet.....	59
Kuvio 24 Kehollisuus -elementin painottuneet osatekijät .....	60
Kuvio 25 Ajatukset ja tunteet -elementin painottuneet osatekijät .....	61
Kuvio 26 Sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus -elementin painottunut osatekijä .....	65
Kuvio 28 Tunnehahmojen hyvinvointivaikutukset. ....	66

# 1 Johdanto

Käsityö merkitsee nykyään yhä enenevässä määrin hyvinvointia lisäävää vapaaehtoista harrastamista ja itseilmaisua perinteisen tarve-esineiden valmistukseen tähtäävän toiminnan sijaan. Usein käsityön ja taiteen välille on vaikea vetää rajaviivaa, sillä taidokas käsityöesine voi sinällään olla taidetta ja taideteoksissa voidaan käyttää käsityöhön liitettyjä materiaaleja ja tekniikoita. Tällä käsityön ja taiteen rajavyöhykkeellä sijaitsee **käsityöilmaisuu**, jossa käsityölliseen tuotteeseen liittyy esimerkiksi metaforisia merkityksiä. Ne voivat kuvata tekijänsä sisäistä maailmaa kuten tunteita. Esimerkiksi peruskoulun käsityön opetuksessa painotus on yhä enemmän ilmaisussa ja kokonaisten prosessien hallinnassa sen sijaan, että tehtäisiin mallin mukaisten tuotteiden tai opeteltaisiin määritettyjä käsityötekniikoita (POPS, 2014, 146, 270, 430).

**Käsityön hyvinvointivaikutuksia** on tunnettu jo ainakin 1800-luvulla, kun käsityöllä oli tärkeä osa psykiatristen sairaaloiden toimintaa (Hautala, 2005b). 1900-luvulla tämä hoitollinen perinne katkesi ja käsityö on jäänyt virkistystoimintana pidetyn askartelun tasolle (Hautala, 2005a), eikä sen käyttöä psykoterapeuttisena välineenä ole lähdetty kehittämään, tutkimaan ja vakiinnuttamaan samaan tapaan kuin esimerkiksi kuvataidetta tai musiikkia. Viime aikoina käsityön vaikutusta hyvinvointiin on nostettu esiin sekä arkikokemusten valossa että käsityötieteen tutkimuksissa. Suomessa etenkin Sinikka Pöllänen (2006; 2008; 2009; 2015) on tutkinut käsityön tekemisen vaikutuksia hyvinvointiin sekä käsityön terapeuttisuutta. Hän on myös pohtinut käsityöterapian mahdollisuuksia nousta muiden ilmaisuterapioiden rinnalle.

Tunteet ja etenkin **tunnetaidot** nähdään yhä enenevässä määrin oleellisena osana ihmisen kasvua ja niiden kehittäminen on viime vuosina noussut usein esiin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tunnetaitojen oppimiseen ja harjaannuttamiseen on kehitetty monenlaisia lähestymistapoja sekä lapsille ja nuorille että aikuisille. Tunnetaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi tiedollisten, sanallisten, mielikuvallisten ja kehollisten harjoitteiden avulla. Käsityön ja tunnetaitojen yhdistämiseen on tällä hetkellä hyvin vähän sovelluksia. Käsityöhön liittyviä tunnekokemuksia on tutkittu, mutta käsitöiden käyttöön tietoisesti tunnetaitojen kehittämisen apuna ei tietääkseni ole tutkittuja sovelluksia.

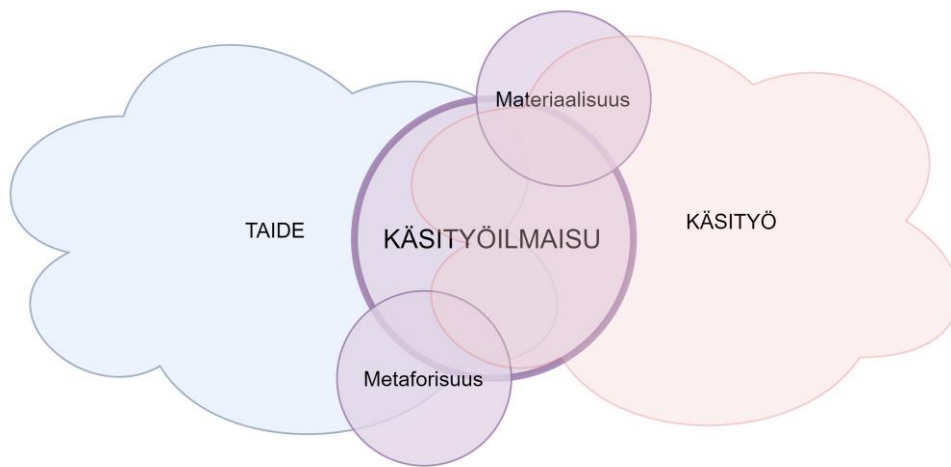
**Tunnehahmoprosessi** on käsityöllinen tapa tutustua tunteisiin ja käsitellä niitä. **Tunnehahmot** ovat kolmiulotteisia käsin tehtyjä olentoja, jotka kuvaavat tekijänsä valitsemaa tunnetta. Olen kehittänyt tätä tunteiden materialisointiin liittyvää prosessia ensin spontaanisti omakohtaisena terapeuttisena työskentelynä ja sittemmin ohjattavana muotona eli **tunnehahmopajoina**. Tunnehahmoprosessiin kuuluu seitsemän osittain limittäistä vaihetta, jotka on sovellettu käsityöprosessien ja taideterapeuttisen prosessien kulusta. Viimeisten vuosien aikana pitämässäni tunnehahmopajoissa olen havainnut, että tunnehahmoprosessi on itseni lisäksi monille muille tunnehahmojen tekijöille hyvin merkityksellinen. Tämä pro gradu -tutkimus sai innostuksensa halustani ymmärtää ja jäsentää tunnehahmoprosessia ja sen vaikutuksia paremmin sekä kehittää sitä edelleen.

Tämän laadullisen tutkimuksen tavoitteena on lähestyä tunnehahmoprosessia useasta näkökulmasta. Tutkimuksen viitekehyksen pääkohdat ovat käsityöilmaisuuksien ja käsityön hyvinvointivaikutukset. Tukena toimivat näkökulmat tunteista ja tunnetaidoista. Teoriaosuuden lopussa olen kuvannut tähänastista tunnehahmoprosessin kehitystä ja tunnehahmopajojen kulkua. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni keskittyy lähinnä kuva-aineiston analysoinnin kautta siihen, millaisia ilmaisullisia ominaisuuksia tunnehahmopajoissa syntyneillä tunnehahmoilla on sekä ryhmäkeskusteluaineiston kautta näihin ominaisuuksiin metaforisena käsityöilmaisuna. Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla tarkastelen ryhmäkeskusteluun osallistuneiden kokemuksia selvittäen, millä tavoin niissä ilmenee käsityön hyvinvointivaikutuksia käyttäen apunani Pölläsen (2015) mallista mukauttamani *käsityön hyvinvointipyörän* kahdeksaa elementtiä.



## 2 Materiaalinen ja metaforinen käsityöilmaisu

Perinteisesti käsityö ja käsityönopeus on nähty tarve-esine- ja kädentaitolähtöisesti ja ilmaisullisuus on jäänyt sivuosaan esteettisenä koristelemisena (esim. Karppinen, 2008). Jälkmodernissa kulttuurissa käsityö on kuitenkin useimmiten tekijänsä vapaasti valitsema vapaa-ajan luova, hauska ja tyydyttävä toiminto välttämättömän ja hyödyllisen työnteon sijaan (Kojonkoski-Rännäli, 2014, 58, 62). Käsityöilmaisuksi kutsutun ilmaisullisuuden painottuvan käsin tekemisen voi nähdä sijaitsevan käsityön ja taiteen rajamailla (kuvio 1). Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut etenkin käsityöilmaisuun liittyvistä abstraktien asioiden materialisoinnista sekä metaforisesta käsityöstä.



Kuvio 1 Käsityöilmaisun lähikäsitteitä ja osatekijöitä

### 2.1 Käsityöilmaisu käsityön ja taiteen rajavyöhykkeellä

Käsityön käsitteen määrittäminen ja erityisesti taiteen ja käsityön suhde on mietityttänyt monia. Niiden välille on yritetty vetää rajaviivaa, mitä useat yhdistävät piirteet hankaloittavat (Collanus, Jokela, Kärnä-Behm, & Guttorm, 2006; Karppinen, 2005, 64). Perinteisesti käsityötä on arvostettu tuotteen teknisen taitavuuden mukaan (esim. Karppinen, 2008). Taiteessa taas on vältetty leimautumista käsityöksi, sillä käsityötä on pidetty taiteellisesti epäuskottavana (Collanus ym., 2006, 155). Taiteen näkökulmasta käsityö puhuttelee, sillä se luo moniaistisen yhteyden omakohtaisiin kokemuksiin, inhimillisiin arvoihin ja tunteisiin (Collanus ym., 2006, 155; Niedderer & Townsend, 2014). Adamson (2007, 5) kuvailee, kuinka käsityöllinen taide tai tuote ei viehätä pelkästään visuaalisesti, vaan sillä on myös materiaaleihin liittyvä viehätysensä; sitä tekee mieli koskettaa, jotta sen ymmärtäisi kokonaisvaltaisemmin. Käsityö lähestyy Rönkön (2011, 102) mukaan

taidetta, kun sen tarkoituksena on välittää tekijälle merkityksellisiä viestejä ja se aiheuttaa elämyksiä. Collanus ym. (2006, 155) puolustavat käsityön mahdollisuutta olla myös taidetta ja vielä erityisempänä he pitävät käsityöilmaisun käsitettä.

Käsityöilmaisua on käsitelty ja sivuttu aiemmissa tutkimuksissa monin eri käsittein. Pöllänen (2011) on kehittänyt käsityön ja taiteen piirteitä yhdistävän itseilmaisullisen käsityön (*craft as self-expression*) pedagogisen mallin, jossa hän kuvaa ilmaisullisen käsityön prosessia. Harrastustason taiteen perusopetuksesta käytetään termiä käsityötaide (*craft-art*) jonka ydinosatekijöinä ovat innostus, aloitekyky ja ilmaisu (Karppinen, 2008). Saloheimon (2004, 23, 28) käsityön merkitysjärjestelmien mukaisessa luokittelussa *elämyksellinen käsityö* kietoutuu henkilökohtaisiin kokemuksiin, joissa tekijä toteuttaa itseään vapaasti kokeillen, koken ja haastaen. Kouhia (2012) on määritellyt *ilmaisulliset merkitykset* yhdeksi käsityön merkityskategoriaksi. Näkemykseni mukaan nämä lukuisat käsitteet viittaavat samankaltaiseen käsitykseen käsityöstä, joten jatkossa sulautan ne **käsityöilmaisun** käsitteen alle.

Käsityöilmaisu on luonteeltaan kokonaisvaltaista ja elämyksellistä. Siihen liittyy sisäisen maailmamme kuvaus, kuten mielikuvat, elämänhistoria, tunteiden ilmaiseminen, oman identiteetin rakentaminen sekä omien ajatusten reflektointi. Käsityöilmaisu aktivoi luovuuteen, itseilmaisuun ja vuorovaikutukseen myös laajemmin kuin vain käsityöhön liittyen. Käsityöilmaisu mahdollistaa tekijän henkilökohtaista kasvua, itseymmärryksen lisääntymistä sekä laajempien ilmiöiden syvempää ymmärtämistä. Ympäröivien ihmisten roolina on tehdä tämä prosessi näkyväksi. (Fernström & Laamanen, 2006, 139; Karppinen, 2008; Pöllänen, 2011; Rönkkö, 2011, 88-89, 102-104, 121).

Käsityöilmaisussa on **kokonaisen käsityön** henkeä, sillä tekijällä on päävastuu teoksestaan sen sijaan, että hän käyttäisi valmista visuaalista tai teknistä mallia tai ohjetta, mikä liittyy **ositetuksi käsityöksi** kutsuttuun käsityön perinteeseen. Kokonaisen käsityön voi Pölläsen ja Krögerin (2004) mukaan kuvata nelivaiheiseksi prosessiksi, jonka vaiheita ovat 1) *ideointi*, 2) *suunnittelu*, 3) *tuotteen valmistus* ja 4) *arviointi*. Visuaalinen ja tekninen suunnittelu ja siihen kuuluva tiedonhankinta, kokeilut ja ongelmanratkaisu ovat oleellinen osa kokonaista käsityötä ja harjaannuttavat mm. luovuutta. Suunnitteluvaihe on yleensä toteuttamisesta erillinen vaihe, jonka lopputuloksen tulee olla visuaalinen ja tekninen suunnitelma. Tämä suunnitelma voi tosin kehittyä ja muuttua valmistusvaiheen aikana. Kokonaiseen käsityöhön kuuluu oleellisesti myös prosessin ja valmiin tuotteen arviointia. (Pöllänen & Kröger, 2004).

Käsityöilmaisua opettava tai ohjaava henkilö toimii itseilmaisuprosessin auttajana ja mahdollistajana. Hän luo avointa ja kannustavaa ilmapiiriä ja tukee ohjattavien itsereflektiota. (Pöllänen, 2011.) Fernström ja Laamanen (2006) ovat pyrkineet opetuksessaan irtautumaan tekniikkaa ja tuotetta painottavasta opetusperinteestä, jotta suunnittelu- ja valmistusprosessissa kulkisi rinnakkain mukana ilmaisu ja taito. Tässä he näkevät merkityksellisenä tekijän omien havaintojen, kokemusten ja muistojen käytön osana suunnitteluprosessia. Suunnittelun apuna voidaan käyttää esimerkiksi moniaistisuutta, eläytymistä tai mielikuvamaailmoja. Assosiaatioiden kautta abstraktit ja konkreettiset virikkeet liittyvät yhteen. (Fernström & Laamanen, 2006).

## 2.2 Materiaalisuus ilmaisuuden inspiraationa ja konkretisoijina

Materiaalit ovat oleellinen osa käsitöitä. Niiden tuntu, käyttäytyminen ja niihin liittyvät merkitykset inspiroivat ja ohjaavat tekijää, mutta käsityön tutkimuksessa ei ole juuri selvitetty millainen rooli itse materiaalilla on tekemisen prosessissa ja opettamisessa (Fernström & Laamanen, 2006; Kojonkoski-Rännäli, 2014, 21). Tähän vastaukseksi Nimkulrat (2010) esittelee materiaalisuuden käsitteen (*materiality*) ja siihen liittyvän tutkimuksensa, jossa luovan käsityön lähtökohtana on materiaali. Hän pyrkii eroon perinteisestä tekniikkoihin ja teknisiin ominaisuuksiin perustuvasta opetustavasta ja korostaa materiaalien käsitteellisyttä ja ilmaisevuutta.

**Materiaalisuus** laajentaa tekijän näkökulmia antaen uusia mahdollisuuksia ja rohkeutta luomiseen ja työtapojen käyttöön omaperäiseen ja epätyypilliseen. Materiaalien aistinvarainen tutkiminen ja niillä leikkiminen auttavat tutustumaan materiaalien ominaisuuksiin. Ne voivat olla tapoja löytää mahdollisia tekniikoita materiaalin työstöön sekä herätellä tekijää siihen, mitä hän haluaa materiaalilla ilmaista. (Collier, 2012, 191; Nimkulrat, 2010.) Sen lisäksi, että materiaali itsessään voi inspiroida ilmaisuun, lähtökohtana voi olla asia, jota haluaa ilmaista. Tällöin olemassa oleva mielikuva mielessä lähdetään etsimään ilmaisulle sopivia materiaaleja ja työstötapoja. Käsityön merkityksiä jäsennellyt Kouhia (2012) kutsuu tätä **materialisoimiseksi**.

Materiaali ei Nimkulratin (2010) ja Collierin (2012) mukaan rajoitu fyysisiin ominaisuuksiinsa, vaan kehollisen työstämisen kautta tekijä voi assosoida yhteyksiä materiaalin ja muiden asioiden välillä. Materiaalisuuteen liittyy ajatus siitä, että käsityötä voi käyttää keinona ajatella aistien kautta. Käsien kosketeltavaa materiaalia työstettäessä kehollinen ja ajatuksellinen toiminta yhdistyvät. Materiaalien fyysiset ominaisuudet voivat tällöin vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin. Tällöin materiaalista muovautuva tuote alkaa toimia metaforana ja saa laajempia merkityksiä. Materiaalisuus mahdollistaa merkitysten välittämistä

toisille tai yleisölle. Tekijän ja katsojan teokselle antamat merkitykset voivat erota toisistaan, sillä heillä on erilainen kokemus elämästä, materiaalista ja teoksesta. (Collier, 2012, 191; Nimkulrat, 2010.)

## 2.3 Metaforinen ilmaisu

Symboleiden ja metaforien avulla voimme tehdä vertauksia ja ymmärtää maailmaa ja todellisuutta (Collier, 2012, 77). Metaforalla eli vertaukseen perustuvalla kielikuvalla asia samaistetaan jonkin toisen merkityspiirin asiaan, esimerkiksi konkreettinen materiaali sisäisiin ajatuksiin tai tunnelmiin. Symboli taas toimii yksittäisempänä merkinä tai vertauskuvana jollekin asialle. (*Kielitoimiston sanakirja* 2018.) Lähtökohtana metaforien ja symboleiden muodostumiselle voivat toimia esimerkiksi elämäkokemukset, elämykset, aistimukset ja tunteet. Teos sekä siihen liittyvät elementit ja prosessi voivat toimia vertauskuvina ja olla siten symbolisella tasolla. (Rankanen, 2007a; Rönkkö, 2011, 109.)

Metaforisuus ja symbolit liittyvät käsityöilmaisuun, kun käsityönä syntynyt teos viittaa ulkoisen tai sisäisen maailman ilmiöihin. Tekstiilitaiteeseen erikoistunut psykologi Ann Futterman Collier (2012) esittelee metaforista ilmaisua käsityössä ja siihen liittyviä ilmiötä etenkin tekstiilitaiteen ja terapeuttisuuden yhteydessä. Käsityöharrastajat tekevät hänen mukaansa symbolisia tai metaforisia töitä harvemmin tiedostaen ja voivat kokea metaforisuuden haastavaksi. Hänen haastattelemilleen tekstiilitaiteilijoille metaforisuus taas on olennainen osa työskentelyä. Suurin osa haastatelluista taiteilijoista kertoi, että heillä oli projektia aloittaessaan vain epämääräinen ajatus metaforista, joita he tutkivat. Työn kuluessa metaforat kehittyivät ja muuttuivat. Monet myös jatkoivat saman metaforan työstämistä tulevissa töissään. Valmiita teoksia tarkastellessa voi myös löytyä metaforia, joita tekijä ei tietoisesti ole valinnut työhönsä. Sama symboli voi sisältää monia eri merkityksiä niin tekijälleen kuin katsojilleenkin. (Collier, 2012, 16, 77, 92, 220–228.)

**Värit** ovat yksi tärkeistä metaforien ja symboliikan lähteistä. Väreillä ajatellaan usein olevan psykologisia vaikutuksia ihmisiin, vaikka Collierin (2012) mukaan suurin osa tällaisista löydöistä on lähtöisin markkinointitutkimuksista eikä vertaisarvioidusta tieteestä. Luonnon ympäristö voi johtaa universaaliimpiin väritulkintoihin, kuten siihen, että vihreä esitetään usein kasvun värinä, keltainen liitetään auringon valoon ja verenpunainen nähdään dramaattisena. Eri kulttuurit tulkitsevat värejä eri tavoin; esimerkiksi valkoinen liitetään länsimaissa puhtauteen, kun taas Japanissa ja Kiinassa se merkitsee kuolemaa. Samalla kulttuurilla ja ihmiselläkin on usein samalle värille eroavia tulkintoja, esimerkiksi vihreä voi viitata hedelmällisyyteen tai toisaalta ihmisen sanotaan olevan ”kateudesta vihreä”. (Collier, 2012, 57–59.; Lukkarinen, 2008, 105)

**Kauneus ja rumuus** ovat määreitä, joiden mukaan käsitöitä ja taideteoksia usein arkikielessä määritellään. Metaforisessa käsityöilmaisussa voi tutkiskella ja kääntääkin perinnettä, jossa rumuutta pidetään epäonnistumisena. Nuutinen, Räisänen ja Fernström (2017) ohjasivat käsityönopettajaopiskelijoita sekä tekemään ”rumaa” että refleктоimaan tarkoituksettomasti rumiksi kokemiaan töitä. Ruman kokemiseen ja tulkintaan liittyivät esimerkiksi värit, materiaalit, lopputulokset, laatu ja tabut. Tietoisesti ruman tekeminen nosti tutkimuksen perusteella esiin monenlaisia tunteita ja kokemuksia. Prosessin aikana ruman kokemus saattoi muuntua ja jalostua myös kauniiksi ja kiinnostavaksi. Ruman tekeminen sai opiskelijat näkemään oman elämänsä uudella tavalla, esimerkiksi tutki-  
maan toiveitaan ja pelkojaan ja työstämään niitä luovasti. Kokeilut vaikuttivat myös voimauttavasti ja kannustivat keksimiseen ja tutkimiseen. (Nuutinen ym., 2017.)

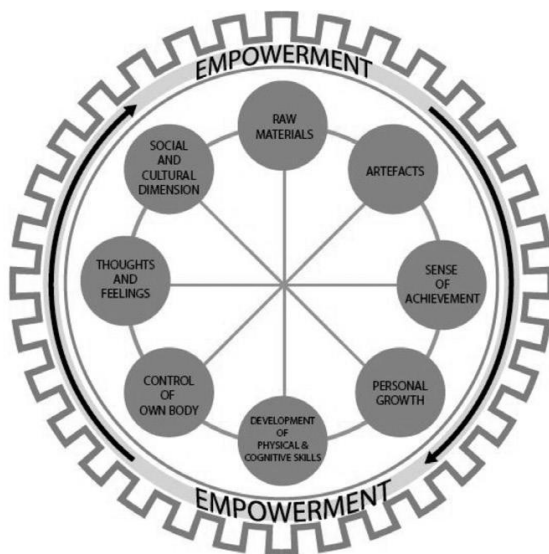
**Kierrätettyjä materiaaleja** käytetään nykyään paljon taiteen teossa, etenkin tekstiilitai-  
teessa. Kierrätettyyn materiaaliin liittyy monitahoinen merkitysten verkosto: materiaali, kulttuuriset merkitykset, miten materiaalia on työstetty ja henkilökohtaiset merkitykset. Työstettäessä materiaalia edelleen se saa vanhan merkityksensä rinnalle uuden merki-  
tyksen ja niiden välille voi syntyä vuoropuhelua. (Lukkarinen, 2008, 10, 89, 92). Jopa muuten käyttökelvottomista materiaaleista voi syntyä persoonallisia ja ilmaisevia taide-  
teoksia. Collierin (2012) haastattelemat taiteilijat kuvaavat, että poisheitetty ja siten nä-  
kymättömäksi muuttunut esine voi taiteen kautta muuttua erityiseksi. Kierrätettyyn mate-  
riaaliin liittyy lisäulottuvuuksia niiden aiemman käyttötarkoituksen, entisten omistajien ja materiaalien ainutlaatuisuuden kautta. (Collier, 2012, 29, 92, 190.)

### 3 Käsityöt hyvinvoinnin tukena ja terapeuttisena toimintana

Aiempien tutkimusten perusteella käsitöiden tekeminen voi lisätä tekijöidensä hyvinvointia monin eri tavoin ja sillä voi olla jopa terapeuttisia vaikutuksia (esim. Collier, 2011; Huotilainen, Rankanen, Groth, Seitamaa-Hakkarainen, & Mäkelä, 2018; Pöllänen, 2006; 2009; 2015). Hyvinvoinnilla ja terapeuttisuudella on monia yhtymäkohtia ja ne voi nähdä jopa samana asiana eri näkökulmista. Tässä luvussa käsittelen niitä sekä erikseen että yhteen kietoutuneina.

#### 3.1 Kahdeksan käsityön hyvinvoinnin elementtiä

Käsityön hyvinvointivaikutuksia analysoinut käsityötieteen professori Sinikka Pöllänen (2015) on jäsentänyt käsityön hyvinvointivaikutuksia kehittämällään *käsityön voimauttavuuden pyörä* -mallilla (*The Empowerment Wheel of Crafts*) (kuvio 2), jossa hän on jakanut käsityön hyvinvointivaikutukset kahdeksaan elementtiin: materiaalit (*raw materials*), artefaktit (*artefacts*), aikaansaamisen kokemus (*sense of achievement*), henkilökohtainen kasvu (*personal growth*), fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen (*development of physical and cognitive skills*), oman kehon hallinta (*control of own body*), ajatukset ja tunteet (*thoughts and feelings*) sekä sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet (*social and cultural demension*). Tein Pölläsen (2015) mallista yksinkertaistetun ja suomennetun version, *käsityön hyvinvointipyörän* (kuvio 3). Seuraavaksi käsittelen käsityön hyvinvointivaikutuksia elementti kerrallaan täydentäen Pölläsen (2015) tuloksia muulla käsityön hyvinvointivaikutuksiin liittyvällä teoriatiedolla ja muodostan näiden pohjalta kuhunkin elementtiin liittyvien osatekijöiden ryhmittelyn (kuviot 4–11).

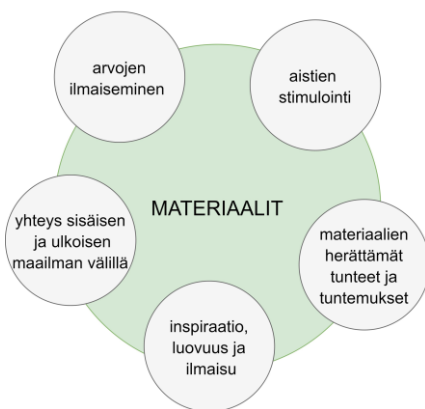


Kuvio 2 *The Empowerment Wheel of Crafts* (Pöllänen, 2015, 73)



Kuvio 3 Käsityön hyvinvointivaikutukset, mukailtu Pölläsen (2015) mallista

*Käsityön hyvinvointityö* **materiaalit**-elementti (kuvio 4) nostaa esiin materiaaleihin ja niiden työstämiseen liittyviä hyvinvoinnin osatekijöitä. Collier (2011) huomasi käsityöharrastajia koskevassa tutkimuksessaan, että käsityöntekijöille oli tärkeää luoda yhteys materiaaleihin jo ennen tekemisen aloittamista. Erilaisten materiaalien koskettaminen ja työstäminen stimuloi aisteja ja herättää kehollisia aistimuistoja ja tunteita, kuten tunteita (Collier, 2011; 2012, 229; Fernström & Laamanen, 2006, 140; Groth & Mäkelä, 2016). Materiaalien kosketus ja työstöprosessi voi Pöllänen (2015) mukaan syventää tekijän tunteiden ilmaisua ja antaa voimaa. Materiaalit voivat herättää inspiraatiota ja luovuutta (Nimkulrat, 2010; Pöllänen, 2015). Vähälän (2003, 60) mukaan käsityöprosessin avulla voi syntyä yhteys tekijän sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä. Materiaalivalintojen avulla tekijä voi myös ilmaista arvojaan, esimerkiksi valitsemalla ekologisia tai kierrätettyjä materiaaleja (Pöllänen, 2015). Kouhia (2012) esittää, että käsinkosketeltavan materiaalin kanssa työskentely voi olla tekijälle jopa tärkeämpää kuin lopputuote



Kuvio 4 Materiaalit-elementin osatekijöitä

Valmiit **artefaktit** (kuvio 5) eli käsityötuotteet tai teokset ovat usein selkein ja näkyvin osa käsitöitä. Pöllänen (2015) tutkimuksen kirjoitelmissa näkyvin piirre oli tehtyjen käsityötuotteiden kuvailu esteettisesti miellyttäväksi. Käsityöharrastajat liittivät tekemänsä tuotteet joko luovuuteen ja itseilmaisuun tai tehokkuuteen ja taloudelliseen hyötyyn. Heille oli tärkeämpää tuotteiden emotionaalinen hyöty kuin innovatiiviset tuotteet. (Pöllänen, 2015.) Valmis tuote tai teos tuo usein onnistumisen kokemuksia ja työn tulokseen liittyy ylpeyttä, mikä voi lisätä esimerkiksi itsearvostusta ja itseluottamusta (Ojala, Karppinen, & Syrjäläinen, 2018; Pöllänen, 2006).



Kuvio 5 Artefaktit-elementin osatekijöitä

**Aikaansaamisen kokemus** (kuvio 6) lisää Pölläsen (2015) mukaan käsityön tekijöiden hyvinvointia, sillä he kokevat käyttävänsä vapaa-aikaansa tehokkaasti hyödyksi. Käsityön kautta voi saada myös hallinnan kokemusta. Aikaansaamisen kokemukseen liittyy myös käsityöntekijän omistajuus käsityöprosessista ja projektista, jossa on mahdollisuus toteuttaa tekijän omia suunnitelmia, päätöksiä ja tavoitteita. (Pöllänen, 2015.)



Kuvio 6 Aikaansaamisen kokemus -elementin osatekijöitä

**Henkilökohtainen kasvu** (kuvio 7) vaikuttaa olevan *käsityön voimauttavuuden pyörän* (Pöllänen, 2015) yksi merkittävimmistä tai ainakin laajimmista hyvinvointiin liittyvistä elementeistä. Käsityöt voivat toimia minuuden, identiteetin ja omakuvan rakentajina, vahvistajina ja eheyttäjinä (Luutonen, 2004, 18; Pöllänen, 2006; 2009; 2015; Rönkkö, 2011, 119). Käsityöprosessien läpikäyminen ja siihen liittyvät monenlaiset tunteet voivat lisätä tekijöidensä ymmärrystä ja tietoisuutta itsestään ja vaikuttaa näin minäkäsitykseen (Ojala ym., 2018; Pöllänen, 2006; 2011; 2015). Käsityöilmaisun keinoin personallisuuttaan ja omaa sisäistä kokemusta itsestään voi ilmaista sekä itselleen että muille ja tehdä näin itseään näkyväksi jättämällä oma kädenjälkensä maailmaan (Collier, 2012; Karppinen, 2008; Luutonen, 2004; Pöllänen, 2006; 2015). Käsityön tuoma kokemuksellinen



tieto voi Pölläsen (2015) mukaan auttaa ymmärtämään elämää ja ihmissuhteita paremmin. Hänen tutkimuksensa perusteella käsityötuotteet myös ilmentävät kehityksellisiä tehtäviä ja elämänkaaren siirtymävaiheita. Käsityöstä voi saada työkaluja laajemminkin elämään ja elämänhallintaan sen kautta, että tekijä kokee hallitsevansa tekemäänsä käsityöprojektia (Rönkkö, 2011, 119) ja tätä kautta saa kokemusta ja oppia tavoitteiden asettamisesta ja pidempien prosessien hallinnasta (Pöllänen, 2015). Käsityö auttaa Pölläsen (2015) tutkimuksen perusteella arvioimaan tekijänsä arvoja ja kykyjä. Useat tutkijat ovat kirjoittaneet käsitöiden tekemisen elämään tuomasta merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä. (Collier, 2012, 97; Luutonen, 2004; Pöllänen, 2015).



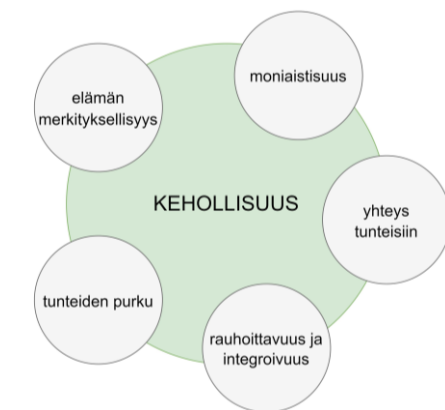
Kuvio 7 Henkilökohtainen kasvu -elementin osatekijöitä

Käsityö edistää sekä **fyysisten** että **kognitiivisten taitojen kehittymistä** (kuvio 8). Luova itseilmaisu sekä uuden materiaalin tai tekniikan käyttö vaativat monimutkaisia oppimisprosesseja. Pölläsen (2015) aineistossa etenkin ne käsityöntekijät, jotka suunnittelivat itse töitään, kuvailivat tiedonhankintaansa ja taitojen oppimista. Taidokkaasti tehty käsityö edistää esteettisiä tavoitteita ja oman työn arviointikykyä. Kognitiivinen tiedostaminen ja vastuu korostuu esimerkiksi korjaamisessa ja vanhan kierrätyksessä uudeksi kestäväksi kehityksen hengessä. Kaiken kaikkiaan käsityö tukee elämänikäistä oppimista. (Pöllänen, 2015.)



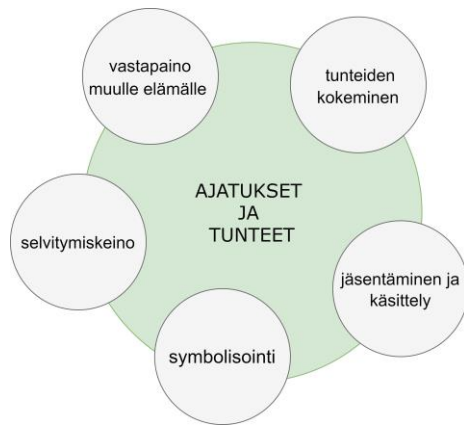
Kuvio 8 Fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen -elementin osatekijöitä

Käsitöitä tehdessä **kehollisuus** on kehon liikkeiden ja moniaistisuuden kautta väistämättä läsnä (Huutilainen ym., 2018). Pöllänen (2015) mallissa tämä elementti on nimetty oman kehon hallinnaksi (*control of own body*). Elementtiin liittyy kuitenkin Pöllänen (2015) artikkelin perustella hallinnan kokemusten lisäksi muun muassa kehollisia tunteuksia ja esimerkiksi muistelua. Tämän vuoksi nimesin elementin uudelleen kehollisuudeksi (kuvio 9). Pöllänen (2006; 2015) näkee keholliset kokemukset oleellisena osana käsityön mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, kuten rauhoittumista, eheytymistä ja hallinnan kokemusta. Käsien kosketeltavaa materiaalia työstettäessä on Rankasen (2011) mukaan helpompi päästä käsiksi myös tunteisiinsa. Käsityön avulla voi esimerkiksi purkaa tunteita, kuten tuskaa ja turhautumista fyysiseen tekemiseen (Pöllänen, 2015). Materiaalien ja tehtyjen tuotteiden näkeminen, koskeminen ja muistelu voi Pöllänen (2015) mukaan myös kiinnittää huomion elämän merkityksellisyyteen.



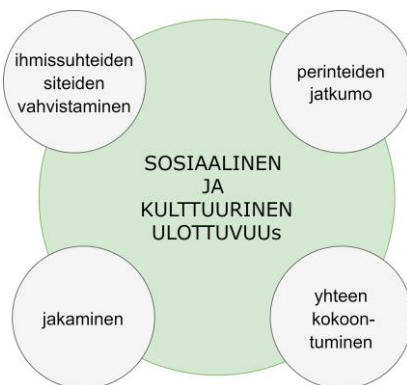
Kuvio 9 Kehollisuus-elementin osatekijöitä

**Ajatukset ja tunteet** (kuvio 10) liittyvät monin tavoin toisiinsa ja käsityöprosesseihin. Käsityöprosessi vaikuttaa useiden tutkijoiden mukaan tekijänsä tunnekokemuksiin ja mielialoihin (Collier, 2012; Ojala ym., 2018; Pöllänen, 2009; Seitamaa-Hakkarainen, Laamanen, Viitala, & Mäkelä, 2013). Etenkin rentoutuminen ja rauhoittuminen saa paljon mainintoja eri tutkimuksissa (Collier, 2011; Fernström & Laamanen, 2006, 147; Huutilainen ym., 2018; Pöllänen, 2006; 2015; Rönkkö, 2011, 121). Seitamaa-Hakkaraisen ym. (2013) mukaan tunteet saattavat vaihdella projektin ja työrupeaman vaiheen mukaan usein ja nopeastikin. Monille käsityön tekijöille merkityksellistä on nimenomaan käsityöhön liittyvä oma aika ja yksin oleminen, joka mahdollistaa rentoutumisen lisäksi tilan oman elämän pohdiskelemiseen ja analysoimiseen (Collier, 2011; Pöllänen, 2006; 2015; Rönkkö, 2011, 121). Käsityöilmaisulla voi tietoisesti tai tiedostamatta käsitellä tunteita (mm. Rönkkö, 2011, 119) sekä luoda elämäkokemuksesta kumpuavia konkreettisia symboleita (Collier, 2011; Pöllänen, 2015). Käsien tekeminen voi olla vastapaino niin tuskaisalle elämäntilanteelle kuin arkipäivän kiireiselle elämänrytmille (Pöllänen, 2015).



Kuvio 10 Ajatukset ja tunteet -elementin osatekijöitä

Vaikka Pölläsen (2015) tutkimusaineistossa käsityön **sosiaalisen ja kulttuurisen ulottuvuuden** (kuvio 11) hyvinvointivaikutukset jäivät vähille maininnoille, on hän kuitenkin nostanut sen mallissaan yhdeksi käsityön hyvinvoinnin elementiksi. Kouhia (2012) jakaa käsityön yhteisölliset merkitykset kahteen tapaan: 1) käsitöiden avulla voi liittyä omaan kulttuuriperimäänsä ja vahvistaa sitä tai 2) käsityöhön liittyy sosiaalinen toiminta, jossa kokoonnutaan yhteen tekemään käsitöitä. Kouhian määrittelemistä käsityön merkityskategorioista myös narratiiviset merkitykset yhdistyvät pitkälti sosiaaliseen ja kulttuuriseen ulottuvuuteen, sillä käsityöhön liittyvien narratiivien kautta voi hänen mukaansa jakaa ja siirtää toisille sosiaalista kulttuuria, henkilökohtaista historiaa ja kokemuksia. (Kouhia, 2012.) Myös yksin tehtäviin käsitöihin voi liittyä sosiaalisia suhteita tukevia аспектеja. Pölläsen (2015) aineiston perusteella käsityöharrastajille oli merkityksellistä antaa teke-  
miään töitä lahjoiksi, ja siten vahvistaa ihmissuhteiden siteitä.



Kuvio 11 Sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus -elementin osatekijöitä

### 3.2 Taideterapia käsityön terapeuttisuuden ymmärtämisen apuna

Käsityöllä ei tällä hetkellä ole selkeää roolia psyykkisen terapian kentällä, joten mallia on etsittävä historiasta ja muista luovista suunnista, jotka ovat vakiinnuttaneet asemansa terapeuttisessa käytössä. Toimintaterapian historiassa käsin tekemisellä on ollut tärkeä rooli osana ihmisen kokonaishyvinvointia. Tämä rooli on kuitenkin haalistunut ja painotunut enemmän viriketoimintaan (Harra, 2005; Tubbs & Drake, 2012, 5–6) samaan aikaan, kun luovia menetelmiä käyttävät terapiat, kuten kuvataideterapia, musiikkiterapia ja psykodraama, ovat alkaneet kukoistaa (Malchiodi, 2011). Kuvataideterapia, joka usein lyhennetään taideterapiaksi, on näistä työskentelytavaltaan lähimpänä käsityötä. Suomessa taidetoimintaa alettiin järjestää psykiatrisissa sairaaloissa 1950–1960-luvuilla ja taideterapeutit järjestäytyivät 1970-luvulta lähtien (Hentinen & Mantere, 2007). Taideterapian työskentelytavat pohjautuivat Rankasen (2007a) mukaan pitkään lähinnä hiljaiseen tietoon ja vasta viime aikoina taideterapiaa on alettu jäsennellä tieteellisen teoreettisesti. Perusolemukseltaan monitieteistä ja -taiteista taideterapiaa voi soveltaa erilaisissa ympäristöissä ja ryhmissä monen ikäisten kanssa (Rankanen, 2007b). Taideterapiassa ymmärrystä voidaan lisätä myös muiden taidemuotojen kuin kuvataiteen, kuten liikkeen, musiikin, kirjoittamisen tai valokuvauksen, kautta (Hentinen, 2007a).

Taideterapian voi jakaa karkeasti kahteen lähestymistapaan, toisessa taidetta käytetään keskustelevalle terapian osana; apukeinona herättämässä aiheita keskusteluun (*art in therapy*); toisessa taas taideprosessi on terapian keskiössä (*art as therapy*) (Hentinen, 2007b; Mantere, 2007). Tämän tutkimuksen kannalta olennaisempi suuntaus on jälkimmäinen, jossa taiteen tekeminen itsessään nähdään terapiana. Etenkin olen keskittynyt lähteisiin, joiden kirjoittajat ovat suuntautuneet ekspressiiviseen taideterapiaan. Terapeuttisessa työskentelyssä mielikuvilla on tärkeä rooli, ja taiteen kautta nämä moniaistiset mielikuvat voivat välittyä jopa suoremmin kuin sanoin (Mantere, 2007). Materiaalissa työstössä turvaa voi tuoda se, että kokemusta voi käsitellä itsensä ulkopuolella, jolloin on mahdollista ottaa käsittelyyn esimerkiksi muistoja, joihin muuten ei pääse käsiin. Ekspressiivinen taideterapia korostaa sitä, että taiteeseen liittyy myös jotain itsen ulkopuolista, johon ei varsinaisesti ole pyritty, vaan joka syntyy tekijälle yllätyksenä. Taideterapian keinoin itsestä ulosheijastettua asiaa on helpompi sanoittaa ja se voidaan myös liittää takaisin omaan elämään muuttamaan ja vahvistamaan toimintatapoja tai kokemusta itsestä. (Rankanen, 2007c.)

Taideterapeuttisessa työskentelyssä kulkevat rinnakkain luova prosessi ja terapeutin prosessi. Taideterapiaprosessin vaiheet ovat nähtävissä sekä yksittäisellä terapiaker-

ralla että koko terapiajaksolla. *Aloituksen* aikana tunnustellaan senhetkistä oloa. *Virittämisen* vaiheessa valmistaudutaan luovaan prosessiin esimerkiksi erilaisia taidemuotoja käyttäen harjoitellen tai kokeillen. *Taidetyöskentelyn* aikana tapahtuu sekä psyykkistä että fyysistä työstämistä intuitiivisesti tai päämäärätietoisesti. *Jakamisen* aikana tehtyä katsotaan, tutkitaan ja siitä puhutaan. *Liittämisen* vaiheessa teoksesta etsitään yhteyttä elämään ja sen ymmärtäminen siirtyy tietoisemmalle tasolle. *Lopetuksessa* pohditaan muutoksia itsessä ja sitä, mitä terapiasta voisi siirtää omaan elämään. (Rankanen, 2007e.)

Taiteen lisäksi terapeutin ja asiakkaan sekä mahdollisen terapiaryhmän osallistujien välinen vuorovaikutus ovat terapiassa tärkeitä. Rankanen (2011) kuvaa taideterapian prosessia terapeutin ja asiakkaan yhteistyöksi, jossa sekä terapeutin näkökulmalla että asiakkaan omalla tarinalla ja toimijuudella on tärkeä rooli. Hän tulkitsee, että spontaaniin luovaan prosessiin lähteminen ja rajoittavasta itsekontrollista ja suunnittelusta irtautuminen vaativat turvaa ja luottamusta. (Rankanen, 2011.) Terapeutti voi ohjata asiakasta kiinnittämään huomiota taideterapian eri tasoille väline- ja materiaalivalinnoilla sekä kysymyksillä (Lusebrink, Dzilna-Šilova, & Märtinsone, 2013). Terapeutin rooliin voi kuulua myös erilaisten materiaalien ja työtapojen käytön opettamista sekä psykoedukaatiota (Rankanen, 2007b). Ryhmätaideterapia mahdollistaa yksin työskentelyn paremmin kuin keskustelun kautta toimivat ryhmäterapiat, minkä takia vuorovaikutteinen jakamisen vaihe on erityisen tärkeä (Hentinen, 2007a; Leijala, 2002). Ryhmätaideterapiassa toisten työskentelyn ja töiden katselu voi Rankasen (2011) mukaan lisätä ryhmän yhtenäisyyttä, toisten tunteiden ymmärrystä ja empatiaa.

### 3.3 Kohti käsityöterapiaa?

Käsityöllä voi Vähälän (2003, 187) mukaan olla terapeuttisista vaikutuksista, vaikkei niiden havittelu olisi tietoista. Tietoisesti terapeuttisuutta tavoittelevalla käsityöllä voisi hyvin olla käyttömahdollisuuksia olemassa olevien terapiasuuntien sisällä sekä itsenäisenä terapian lajina: käsityöterapiana. Teoreettisesti tätä ovat pohtineet etenkin Pöllänen (2008; 2009) sekä Collier (2011; 2012). Heidän tutkimustensa perusteella käsityö voi muun muassa tukea mielenterveyttä, auttaa selviytymään vaikeista elämäntilanteista ja toimia näin kontekstina terapeuttiselle muutokselle (Collier, 2011; 2012; Pöllänen, 2006; 2009).

Pöllänen (2009) määrittelee käsityön terapeuttisluokalle kaksi lajia Brusciaan (Pöllänen 2009 mukaan) musiikkiterapiaa varten luomaa luokittelua mukaillen. **Absoluutisessa** näkökulmassa käsityötä käytetään tunnekokemusten ja kognitiivisten prosessien käynnistäjänä, jolloin se on itsessään terapeuttista, *käsityötä terapiana*. Tällöin terapeutin

muutos tapahtuu yksilön ja käsityön välillä. Oppiminen ja itseilmaisuus ovat terapian keskiössä. Terapeutin rooli on ennemminkin tukea ja kannustaa yksilön ja käsityön kasvavaa ja syvenevää suhdetta. **Referentiaalisessa** merkityksessä käsityö nähdään tiedostamattomana itseilmaisuna eli *terapiavälineenä*. Käsityöllä on tällöin ulkoinen merkitys. Käsityön nostamia asioita käytetään terapeuttisessa mielessä tai terapian materiaalina. Tällöin fokus on terapeutin ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa. (Pöllänen, 2009.) Nämä kaksi käsityön terapeuttisuuden lähestymistapaa ovat vastaavat, kuin luvussa 3.2. esittelemäni taideterapian lähestymistavat (Hentinen, 2007b; Mantere, 2007). Käytännössä nämä lajit voivat toimia myös yhtä aikaa ja vaihdella prosessin aikana. (Pöllänen, 2009)

Kun *käsityön hyvinvointipyörää* tarkastelee taideterapiaan liittyvien teemojen kautta, on niissä hyvin paljon samankaltaisuutta. **Materiaalit** ovat oleellinen osa sekä käsityötä että kuvataideterapiaa. Rankanen (2011) kuvaa Vähälän (2003, 60) tavoin, että materiaalien kautta voi muodostaa yhteyden sisäisen maailmansa ja ulkoisen maailman välille. Rankasen (2007a) mukaan tekijän persoonallisuus ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten teokset ja materiaalit herättävät hänessä tunteita. **Artefaktien** eli valmiiden teosten kuvailu ja havainnointi kuuluvat myös taideterapiaprosessiin sen jakamisen ja liittämissä vaiheissa (Rankanen, 2007e).

**Aikaansaamisen kokemuksesta** terapiakontekstissa painottuu hyödyllisyyttä enemmän ulkopuolisen tilan hallinta ja omistajuus prosessista, joilla näen yhteyden Rankasen (2011) kuvaamaan taideterapiassa muodostuvaan hallittavaan kokemukseen itsestä maailmassa. Tämä punoutuu yhteen myös **henkilökohtaisen kasvun** minuuteen liittyvien teemojen kanssa. Huotilaisen ym. (2018) mukaan sekä oppiminen eli **fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen** että terapeuttisuus perustuvat aivojen muovautuvuuteen ja vaikuttavat kokonaisuhyvinvointiimme.

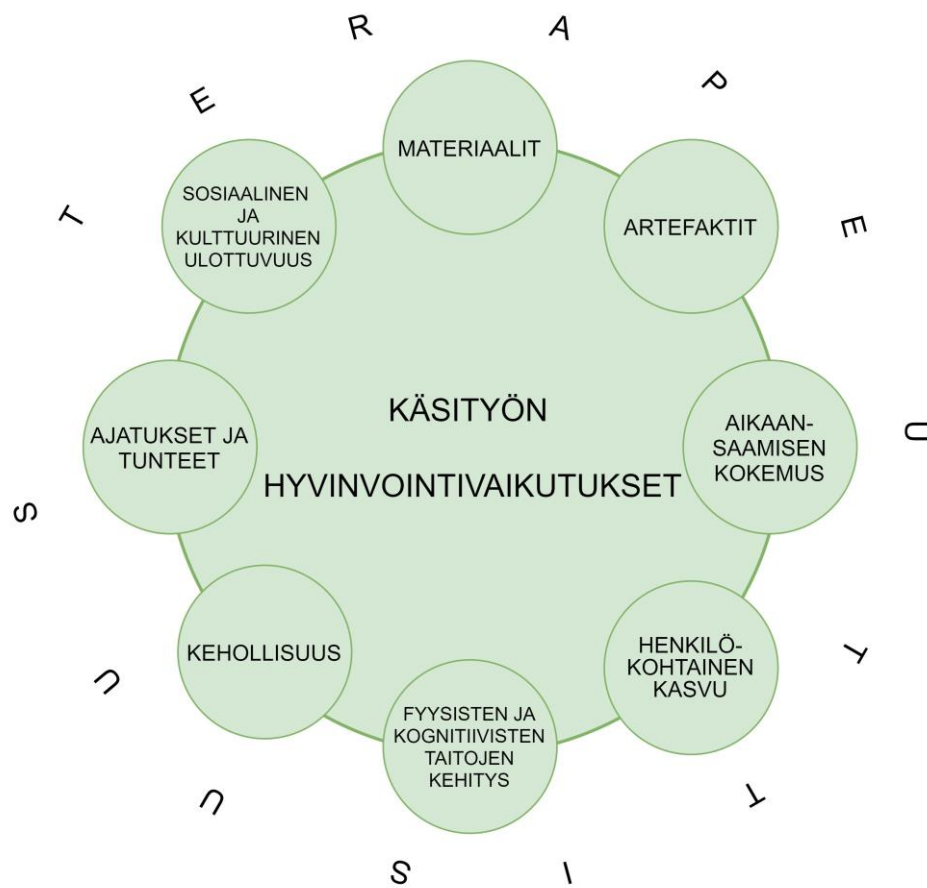
**Kehollisuudella** on vahva yhteys Lusebrinkin (esim. Lusebrink ym., 2013) taideterapian tasoja kuvaavan *ITJ*-mallin *kinesteettis-sensoriselle* tasolle, jonka toisessa päässä on liikkeeseen ja rytmiin liittyvät kokemukset, toisessa aistihavaintoihin liittyvä taso. Rankasen (2007a) mukaan kinesteettinen taso on taidetyöskentelyssä aina läsnä liikkeen ja motorisen toiminnan kautta. Käsityöhön liike ja motorinen toiminta liittyvät jopa oleellisemmin kuin kuvantekemiseen. Rankasen (2007a) kuvaus voimakkaan kinesteettisen toiminnan kuten repimisen käytöstä vihan ja pelon kaltaisten vahvojen epämiellyttävänä koettujen tunteiden ilmaisussa on hyvin samankaltainen kuin Pölläsen (2015) aineistossa kuvattu kangaspuiden paukutus tunteiden purkamisen apuna. Rankasen (2011)

mukaan kun taideterapian asiakas on kosketuksissa työhön, keskittyy kehollisiin kokemuksiin ja tekee käsillään, hänen on helpompi päästä käsiksi myös tunteisiinsa.

**Ajatukset ja tunteet** -elementti on hyvin selvästi yhteydessä terapeuttisuuteen. Tunteet vaikuttavat sekä käsityössä että kuvataiteessa mielikuviin ja ilmaisuun (ks. Rankanen, 2007a). Ajattelu ja symboliikka liitetään usein verbaaliseen ja kognitiiviseen toimintaan, mutta Rankanen (2011) korostaa, että myös esimerkiksi visuaalisella ongelmanratkaisulla ja materiaalin käsittelytavalla on tärkeä rooli ajattelussa ja symbolisoinnissa. Täten myös käsityöllä on mahdollisuudet toimia ajattelun tukena ja käsityön avulla voi symbolisoida abstrakteja asioita tai kokemuksia. Metaforinen käsityö mahdollistaa Collierin (2012, 228) mukaan joko tietoisien tai tiedostamattoman terapeuttisen muutoksen.

Kouhia (2012) liittää käsityön **sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet** nimenomaan käsityön terapeuttisuuteen. Niissäkin käsityöryhmissä, joita ei ole suunniteltu terapiaksi, on samoja terapeuttisia piirteitä kuin esimerkiksi taideterapiaryhmissä (vrt. Kouhia, 2012; Rankanen, 2007d; 2011), joten ryhmämuoto voisi hyvinkin olla toimiva muoto käsityöterapialle. Collierin (2011) mukaan käsitöiden tekeminen voi auttaa vaikeissa ihmissuhteista selviytymistä.

Pöllänen (2015) on *käsityön voimauttavuuden pyörä* -mallissa esittänyt voimaantumisen olevan käsityön hyvinvoinnin elementtejä yhdistävä käsite (ks. kuvio 2) ja mainitsee artikkelissaan terapeuttisuuden vain ajatusten ja tunteiden elementin kohdalla. Voimauttavuus ja voimaantuminen tai toisin suomennettuna valtauttaminen ovat ajassamme paljon käytettyjä termejä, jopa niin käytettyjä, että niitä kritisoidaan ja ne alkavat vaikuttaa kliinisen kuluneilta ja epäselviltä (esim. Heikkinen, 2006). Suomenkieliset käsitteet eivät myöskään aivan yllä englanninkielisen empowerment-termin merkityksiin. Yllä olevien käsityön hyvinvointivaikutusten ja taideterapian osa-alueita yhdistävien pohdintojeni kautta uskallan astua voimaantumisesta askeleen pidemmälle. Esitän, että kaikki nämä hyvinvoinnin elementit ovat myös jollain tasolla terapeuttisia, ja lisäsin tästä näkökulmasta *käsityön hyvinvointipyörään* terapeuttisuuden käsitteen kiertämään kokoavasti hyvinvoinnin elementtejä (kuvio 12).



Kuvio 12 Käsityön hyvinvointipyörä. Mukautettu Pölläsen (2015) mallista



## 4 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteet ovat jollain tavoin kaikille ihmisille kokemuksen kautta tuttuja. Erilaisia tunteiden määritelmiä on kuitenkin paljon, sekä tieteellisesti tutkittuja että populaarimpia. Tunteet säätelevät jatkuvasti elimistömme toimintaa, silloinkin kun emme tiedosta niitä (Nummenmaa, 2010, 38–40). Tunteiden kanssa elämiseen liittyvät taidot ovat viime vuosikymmeninä herättäneet paljon mielenkiintoa sekä tieteellisesti että arkipäiväisesti (Jääskinen, 2017, 5; Salovey & Grewal, 2016). Etenkin lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittämiseen ja tukemiseen on kehitetty monenlaisia tapoja (mm. Rounders Entertainment Oy & The FamilyBoost Oy. (2019); Tunne ja Taida oy. (2020); Jääskinen & Pelliccioni, 2017; Jääskinen, 2017). Suomen kieleen on vakiintunut tunnetaidot-käsite, joka yhdistelee esimerkiksi kansainvälisten tutkimusten sisältöjä.

### 4.1 Monet tavat määritellä tunteita

Tunteet ovat sekä kehon että mielen muutostiloja, joiden tehtävänä on saada ihmiset toimimaan tilanteissa, joissa se on tarpeen tai jopa välttämätöntä. Tunnemekanismit ovat pysyneet lajikehityksessä pitkälti samankaltaisina, mutta ratkaisukeinot ja ilmaisumuodot ovat kehittyneet kullakin lajilla omanlaisikseen. Tunteiden tehtävänä on edistää hyvinvointia ja ne ovat selviytymisemme kannalta välttämättömiä, mutta toimiessaan epätarkoituksenmukaisesti niillä voi olla myös hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia. Tunteet vaikuttavat esimerkiksi havaintoihin, ajatuksiin, päätöksentekoon ja oppimiseen. Ne auttavat välttämään vaaroja tai ohjaavat hyvinvointia edistäviin tilanteisiin. (Kokkonen, 2010, 12; Nummenmaa, 2010, 13–17, 81, 118–128, 188.)

Vaikka tunteiden muodostuminen ei vaadi kieltä, käsitteitä tai ymmärtämistä (Perttula, 2015, 124), on tunteista puhuttaessa käytettävä erilaisia tarkemmin tai väljemmin määriteltyjä käsitteitä. Kansainvälisesti tunteet jaetaan esimerkiksi affektin, emotionin ja tunnekokemuksen (*feeling*) alle. *Emootiot* eli biologisessa lajikehityksessä määräytyneet tunnereaktiot määritellään automaattisiksi reaktioiksi, jotka muuttavat aivotoimintaa, kehon toimintaa ja käyttäytymistä. *Tunnekokemukset* ovat tunneprosessin myöhäisempi, tiedostetumpi vaihe. Ne ovat tunnereaktioita monipuolisempia kokemuksia, joiden avulla käsitetään suhdetta ympäristöön. Tunnekokemuksiin vaikuttavat esimerkiksi mielikuvat ja kasvatus. *Affekti* on emotionin ja tunnekokemuksen yläkäsite. Suomen kielessä ei ole sujuvia vastineita näille sanoille, minkä tähden niiden käyttö ja erottelu ei ole kovin luontevaa. (Kokkonen, 2010, 14–16.; Nummenmaa, 2010, 16–19, 37, 109) Tässä tutkimuksessa en käytä erikseen emotionin ja affektin käsitteitä, vaan kuvaan sanalla tunne sekä kehollisia reaktioita että monimutkaisempia tunnekokemuksia.

Lähes kaikille ihmisille kulttuurista riippumatta tutuiksi *perustunteiksi* luokitellaan yleensä viha, pelko, suru, mielihyvä, hämmästyminen ja inho. (Nummenmaa, 2010, 33–34). Tosin perustunteiden yleismaailmallisuutta on Kokkonen (2010, 129–130) mukaan kritisoitu, sillä osa tutkijoista käsittää tunteet niin tilanne-, kulttuuri- ja kielisidonnaisiksi, ettei eri kulttuureihin kuuluvien tunnekokemuksista pystytä löytämään tarpeeksi yhtäläisyyksiä. *Sosiaalisiksi tunteiksi* kutsutaan oppimisen ja kulttuurin vaikutuksesta syntyneitä tunteita, kuten häpeä, kateus ja syyllisyys (Nummenmaa, 2010, 37). Ne muokkaavat ihmisen käyttäytymistä ja saavat hänet mukautumaan kulttuurinsa käytösnormeihin (Kokkonen, 2010, 13). *Tunneilmausten* eli ulospäin havaittavien käytöksen ja kehonkielen muutosten kautta tunteet välittyvät toisille ihmisille. Kasvonilmeet ovat yleisin ja tunnistettavin tunneilmausten tapa. Perustunteisiin liittyvät perusilmeet tunnistetaan hyvin kulttuurista riippumatta lähes joka puolella maailmaa. Ilmeiden lisäksi tiedostettua ja tiedostamatonta tunneviestintää tapahtuu muun muassa kehollisesti ja äänen avulla. (Nummenmaa, 2010, 76–104.) Kulttuuriset tunnesäännöt vaikuttavat siihen, millainen tunteiden ilmaisu on kulttuurillisesti hyväksyttävää (Kokkonen, 2010, 135).

## 4.2 Tunnetaidot

Tunteisiin liittyviä taitoja kutsutaan monin eri käsittein. Mayerin ja Saloveyn (Salovey & Grewal, 2016 mukaan) kehittämä *tunneälyn* (*emotional intelligence*) malli kehitettiin psykologian tarpeisiin kehykseksi yksilöllisten tunteisiin liittyvien kykyjen jäsentämiseen. Tunneälykäs ihminen osaa käyttää tunteita tarkoituksenmukaisesti sosiaalisessa ympäristössä toimimiseen. (Salovey & Grewal, 2016). Muita tunnetaitojen lähitermejä ovat emotionaalinen kompetenssi (*emotional competence*) (esim. Kotsou, Nelis, Grégoire, & Mikolajczak, 2011), *sosioemotionaalinen oppiminen* (*social and emotional learning*) (CASEL, 2020) ja *tunnekasvatus* (esim. Opetushallitus, 2020). Tässä tutkimuksessa pitäydyn *tunnetaidot*-käsitteessä, sillä sen voi nähdä näiden termien kattokäsitteenä nimenomaan tunteiden ja kognitiivisten prosessien yhdistämiseen liittyvien taitojen osalta.

Tasapainoisessa tunne-elämässä tunteet toimivat tarkoituksenmukaisesti, eli esimerkiksi niiden viriäminen ja voimakkuus sopivat kulloiseenkin tilanteeseen (Kokkonen, 2010, 19). Epätarkoituksenmukaisesti toimiessaan tunteet voivat heikentää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia (Nummenmaa, 2010, 188). Saloveyn ja Grewalin (2016) mukaan tunnetaidot liittyvät vahvasti sosiaaliseen kontekstiin. Koutsoun ym. (2011) tutkimuksen perusteella tunnetaitojen oppiminen voi muun muassa lisätä tyytyväisyyttä elämään, vähentää stressiä ja parantaa fyysistä terveyttä. Koutsoun ym. (2011) referoimien aiempien tutkimustulosten perusteella tunnetaidot ovat tärkeitä myös yksilöä laajemmille yhteisöille.

Synnynnäisten tunnemekanismien muokkaantuvuus mahdollistaa, että sekä tiedostamaton että tietoinen oppiminen vaikuttaa tunteisiin, niiden ilmaisuun ja käyttämiseen (Nummenmaa, 2010, 187). Vaikka tunteet ovat usein fysiologialtaan yksinkertaisia, on niiden ymmärtäminen monimutkaista (Jääskinen, 2017, 12). Tunnetaitojen opettelemisen tarpeellisuudesta on viime vuosikymmeninä puhuttu paljon erityisesti lasten kasvatuksen yhteydessä (Jääskinen, 2017, 5). Ne on nostettu oppimistavoitteeksi myös uusimmassa peruskoulun opetussuunnitelmassa (POPS, 2014, 22, 72). Tunnetaitojen kannalta oleellista on varhainen vuorovaikutus (Kokkonen, 2010, 79–80), mutta tunnetaidot kehittyvät ja niitä voi Koutsoun ym. (2011) tutkimuksen perusteella kehittää aikuisenakin.

Tunnetaitojen jaottelutapoja on eri käsitteisiin liittyen lukuisia. Mayer ja Salovey (Mayer Salovey & Grewal, 2016 mukaan) ovat jakaneet tunneälyn neljään haaraan: 1) *tunnistaminen*, 2) *käyttäminen*, 3) *ymmärtäminen* ja 4) *tunteiden säätely*. Emotionaalinen kompetenssi voidaan Mikolajczakin (Kotsoun ym. 2011 mukaan) tapaan käsittää malliksi, jossa on kolme tasoa: *tieto*, *kyvyt* ja *taipumukset* tai viisi ydinsisältöä: 1) *kyky tunnistaa omia ja toisten tunteita*, 2) *kyky ymmärtää tunteita, niiden taustoja ja seurauksia* 3) *kyky ilmaista tunteita sosiaalisesti sopivalla tavalla ja kuunnella toisten tunteita*, 4) *kyky käsitellä omia ja toisten tunteita* sekä 5) *kyky käyttää tunteita ajattelun ja toiminnan parantamiseen* (Kotsou ym., 2011). Tässä tutkimuksessa jaan tunnetaidot Jääskisen (2017, 35–46) tapaan kuusivaiheiseksi prosessiksi, jonka osa-alueet ovat *tunnistaminen*, *sietäminen*, *säätely*, *ilmaiseminen*, *purkaminen* ja *käsittely* sekä *voimaantuminen*. Näihin osa-alueisiin liitän myös muiden lähteiden ja jaottelutapojen sisältöjä.

**Tunteen tunnistamiseen** liittyy tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen sekä kyky yhdistää tunneaistimukset ja käsittää niitä tunnesanoin (Jääskinen, 2017, 36, 38). Tämä tunnetaitojen osa-alue on tunnetaitojen pohjataito, sillä se tekee muun tunneinformaation käyttämisen mahdolliseksi (Salovey & Grewal, 2016). Tunteiden sanallinen kuvailu on usein ihmisille vaikeaa, mikä Nummenmaan (2010, 39–45) mukaan johtuu aivojemme rakenteesta, sillä tunteet ovat primitiivisempiä syvien aivorakenteiden toimintoja kuin myöhemmin kehittyneet kielelliset taidot. Toiset ihmiset pystyvät hahmottamaan lukuisia eri tunteita ja niiden sävyjä, toisilla taas tunnesanavarasto voi olla jopa yksinkertaistetun kaksinapainen; tuntuu hyvältä tai tuntuu pahalta (Salovey & Grewal, 2016). Tuovilan (2005) tutkimuksessa suomalaisten tunnesanoista selvisi, että keskimäärin suomalaiset kielellistävät aktiivisesti 20 tunnetta, joista tärkeimmät ovat viha, ilo, rakkaus ja suru. Epämiellyttäviin tunteisiin liittyviä tunnesanoja osattiin enemmän kuin miellyttäviin tunteisiin viittavia. Naisten tunnesanavarasto oli selkeästi suurempi kuin miesten. (Tuovila, 2005, 140-147.)

**Tunteen sietäminen** ja kannatteleminen on tunteeseen suostumista, joka mahdollistaa, että voimme tietoisesti valita tai viivyttää toimintatapaamme välittömän ärsykkeeseen reagoinnin sijaan. Heikot tunteen sietämisen taidot saavat usein välttelemään etenkin epämiellyttävinä koettujen tunteiden kohtaamista. (Jääskinen, 2017, 12). Tietoisuus tunteista ja niiden sietäminen mahdollistaa esimerkiksi sellaisten asioiden tekemisen, joita tunnereaktiot, kuten pelko korkeilla paikoilla, saisivat välttelemään (Nummenmaa, 2010, 213). Tunteen sietämisen taitoon kuuluu myös itsemyötätunto (Jääskinen, 2017, 12).

**Tunteiden säätelyyn** liittyy kyky vaimentaa tai voimistaa tietoisesti omia ja toisten tunteita (Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001; Salovey & Grewal, 2016). Grossin (Nummenmaan, 2010, 153 mukaan) kehittämän prosessimallin mukaan tunteiden säätelykeinot voidaan luokitella ennakoiviin strategioihin (*tilanteen valinta, tilanteen muokaus, tarkkaavaisuuden siirto, kognitiivinen muutos*) ja jo virinneen tunteen säätelyn strategioihin (*kokemuksen, fysiologian tai käytöksen muutos*). Pitkällä tähtäimellä on Nummenmaan (2010, 149–151) mukaan tärkeää käyttää sellaisia tunteiden säätelykeinoja, jotka vaikuttavat ennakolta tunteiden aiheuttajiin tai niihin suhtautumiseen, sillä pelkän tunnereaktion säätely kuormittaa sekä henkisesti että fyysisesti. Tunteiden säätelytaito auttaa käyttäytymisen säätelyssä, jolloin esimerkiksi viha ei johda hallitsemattomaan väkivallan käyttöön (Kokkonen, 2010, 21–22).

**Tunteen purkamisella** tunne saadaan ulos kehosta ja mielestä, jotta se ei kuormittaisi ja veisi turhaan voimavaroja. **Käsitlemällä tunnetta** sitä voidaan tutkia ja muokata. Näitä keinoja voi käyttää sekä tunnetta kokiessa että jälkeenpäin. (Jääskinen, 2017, 45–46) Näin voidaan estää esimerkiksi tunteen pitkittymistä, joka kuormittaa mieltä (Nummenmaa, 2010, 34).

**Tunteen ilmaiseminen** on tunteen kertomista itselle tai toisille sanoin, kehollisesti tai luovin keinoin. Tällöin luodaan tunteelle ymmärrettävä ilmiö. Ilmaisemiseen voi liittyä myös yhteyden luomisen tunteen taustalla oleviin tarpeisiin (Jääskinen, 2017, 44–45). Tunteiden ilmaisematta jättäminen ja peittäminen voi heikentää kognitiivisia taitoja ja olla haitallista sekä sosiaalisille suhteille että fyysiselle hyvinvoinnille (Nummenmaa, 2010, 104).

Viimeinen tunnetaitojen osa-alue eli **voimaantumisen** voidaan Jääskisen (2017) mukaan nähdä muiden tunnetaitojen tavoitteena. Voimaantunut ihminen ymmärtää itseään ja luottaa taitoihinsa toimia tunteiden kanssa erilaisissa tilanteissa. (Jääskinen, 2017, 46) Muut tunnetaitojen määrittelijät (esim. Kotsou ym., 2011; Salovey & Grewal, 2016) eivät nimeä voimaantumista erikseen tunteisiin liittyvien taitojen osa-alueeksi.

Tunnetaitoihin liittyy oleellisesti **empatia** eli myötätunto sekä itseään että toisia kohtaan. Empatian perustana toimii muun muassa ihmisen synnynnäinen peilisolujärjestelmä (Nummenmaa, 2010, 135). Synnynnäisten ominaisuuksien lisäksi empatian voi käsittää sosiaalisen kanssakäymisen taitona, jota voi harjoittaa. Harjoitettuun empatian taitoon kuuluu, että henkilö säilyttää oman erillisyytensä eikä myötätunnosta huolimatta lähde mukaan toisen tunteeseen, vaan osaa peilata toisen tunteita ja tarpeita sekoittamatta siihen omia tunteitaan ja tarpeitaan. Lapsi oppii empatian taitoja vuorovaikutuksessa, jossa ollaan aidosti kiinnostuneita hänen tunteistaan, tarpeistaan ja kokemuksistaan, sekä siitä että aikuinen sanoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. (Jääskinen, 2017, 130.)

### 4.3 Rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) käsitys tunteista ja tarpeista

*Nonviolent Communication (NVC)* on psykologian tohtori Marshall B. Rosenbergin (esim. 2015) elämäntyönään kehittämä vuorovaikutusprosessi, josta yleisimmät suomennot ovat *rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus* tai *rakentava vuorovaikutus*. Prosessiin on tiivistetty vuosisatoja tunnettuja oppeja, ja sen takana on usko ihmisen luontaiseen haluun toimia myötäelävästi ja väkivallattomasti (Rosenberg, 2015, 25–27). Itse olen tutustunut NVC-prosessiin Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja® -koulutuksessa (ks. Savanna Connexions, 2019). Siitä on tullut omalle ajattelulleni vahva pohja, joka vaikuttaa muun muassa käsitykseeni tunteista ja on siten vaikuttanut vahvasti tunnehahmopajoihin ja tämän tutkimuksen näkökulmaan. Tunnehahmopajoissa olen käyttänyt rakentavan vuorovaikutuksen käsityksiä tunteista ja tarpeista ja esitellyt sitä ohjaamilleni ryhmille, ellei se ole ollut heille entuudestaan tuttu.

Neliaskelinen NVC-prosessi opettaa totutun ja automatisoituneen reagoinnin sijaan rehelliseen ja selkeään itseilmaisuun, jossa kunnioitetaan sekä omia että toisten tarpeita. NVC-prosessin neljä askelta ovat *havainto*, *tunne*, *tarve* ja *pyyntö*. Ensimmäinen askel on pyrkimys mahdollisimman puhtaaseen havaintoon, johon ei liity tulkintoja ja tuomioita. Toisella askeleella selvitetään millaisia tunteita tehty havainto herättää. Kolmas askel kertoo tarpeista tunteiden taustalla. Viimeinen askel on selkeä ja konkreettinen pyyntö, joka pyrkii tarpeiden tyydyttämiseen. NVC-prosessin mukaisesti pyritään vuorovaikutuksessa luomaan yhteys, jossa kaikkien osapuolten havainnot, tunteet, tarpeet ja pyynnöt tulisivat ilmaistuksi ja kuulluiksi. (Rosenberg, 2015, 28–33.)

Rosenbergin (2015) mukaan kaikki tunteet ovat viestejä yleisinhimillisistä tarpeista, jotka ovat joko tyydyttyneet tai tyydyttymättä. Tunteiden negatiivisiksi tai positiivisiksi luokittelun sijaan puhutaan mieluummin kehokokemuksen kautta epämiellyttävänä tai miellyttävänä koetuista tunteista tai tunteista, jotka kertovat tyydyttymättömistä tai tyydyttyneistä

tarpeista. Monissa kielissä on yleistä käyttää puhua tunteista yhteyksissä, jotka tunnekokemuksen sijaan ovat ajatuksia. Esimerkiksi: ”Minusta tuntuu, ettet sinä ymmärrä minua” tai ”hylätyksi tulemisen tunne” ovat NVC-ajattelun mukaan tällaisia tunteiksi naamioituneita ajatuksia. Näiden sijaan NVC-prosessissa pyritään selkeään ja täsmälliseen tunteiden nimeämiseen. NVC-ajattelun mukaan esimerkiksi toisten sanat ja teot eivät ole tunteidemme aiheuttajia, vaikka ne voivatkin toimia ärsykkeinä tunteiden heräämiselle. (Rosenberg, 2015, 82–93.)

Tunteiden taustalla olevat tarpeet käsitetään NVC-ajattelun mukaan yleisinhimillisiksi. Tarpeet voidaan jakaa seitsemään pääteemaan, jotka ovat:

- yhteys, keskinäinen riippuvuus
- leikki
- eheys, integriteetti
- itsenäisyys, autonomia
- rauha/henkisyys
- fyysinen hyvinvointi
- merkitys/kiitollisuus

Rosenbergin mukaan suurin osa ihmisistä ei ole kasvaessaan oppinut tarvelähtöistä ajattelua. Tämän takia täyttymättömien tarpeiden kohdalla päädyimme esimerkiksi syytelemään toisia sen sijaan että tiedostaisimme tyydyttymättömät tarpeemme ja pyrkisimme rakentavasti ilmaisemaan ne ja pohtimaan, miten ne voisivat tyydyttyä. (Rosenberg, 2015, 97–102, 333–339.)

Tässä tutkimuksessa määrittelen tunteet Rosenbergin (mm. 2015) tunnelistasta suomalaiseen käyttöön tehdyn version (Savanna Connexions, 2019) mukaisiin tunnesanoihin, jotka olen muokannut mahdollisuuksien mukaan tunnehahmojen nimeksi sopivaan substantiivimuotoon. Olen lisännyt listaan muutaman tunteen (kuten paniikki ja helpotus), jotka on useamman rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajan yhteistyöllä lisätty *Tunteiden ja tarpeiden puuhun* (liitteet 2 ja 3), jolloin syntyi 257:n tunnesanan lista (liite 1). Laskin tunteiksi tässä tutkimuksessa vain nämä sanat, vaikka tiedostan, että lista ei ole tieteellisesti pätevä. Esimerkiksi käyttämäni jaottelun mukaan rakkaus on tarve, ei tunne, vaikka se yleensä arkikielessä ja monissa tunnelistauksissakin (esim. Tuovila, 2005) määritellään tunteeksi. Koska määrittelen tunteen näin, käytän myös kirjoittamassani tekstissä tunnetta samoin kuin määrittelen. Olen esimerkiksi muuttanut lähteideni ”hallinnan tunne”-tyyppiset ilmaukset esimerkiksi ”hallinnan kokemukseksi”.

## 5 Tunnehahmojen synty ja tunnehahmoprosessi

Tunnehahmoprosessin juuret ulottuvat vuoteen 2014, kun päädyin käsittelemään henkilökohtaista kriisiäni käsityöllisen materialisoinnin keinoin. Vuodesta 2017 lähtien olen pitänyt yksin ja työparien kanssa tunnehahmopajoja monenlaisille ryhmille tavoitteenani kehittää tunnehahmoprosessista toimiva työtapo tunteiden käsittelyyn. Minulla oli siis laaja esiymmärrys (ks. Laine, 2015, 34) tutkimastani aiheesta jo ennen varsinaisen tutkimustyön alkua.

### 5.1 Omasta prosessista ohjattavaksi työtavaksi

Ensimmäinen tunnehahmoni syntyi ilman ennakkosuunnitelmaa tammikuussa 2014. Purin henkilökohtaisen kriisin aikaista tunnereaktiotani leikkelemällä räsymaton kappaleiksi. Saatuani pahimman tuskan purettua, aloin koota kude- ja loimilankojen pätkiä yhteen. Sidoin niitä ensin yhdeksi palloksi, sitten toiseksi ja päädyin yhdistämään nämä pääksi ja ruumiiksi ja jatkamaan hahmon muodostamista lisäämällä raajat, hännän, kasvopiirteet ja hiukset. Kun hahmo oli valmis, oli tunnekokemukseni rauhoittunut. Katsoessani peikkomaisen hahmon hurjia ja kuitenkin lapsenkaltaisia piirteitä, osasin nimenä hahmon ja sitä kautta tunteeni *Suuttumukseksi*. Saadessani tunteen näin ulkoistettua itsestäni ymmärsin tunnehahmoni ja sitä kautta itseni kaipaavan luottamusta ja turvaa.

Kevään ja kesän 2014 aikana *Suuttumus* sai kymmenen sisarusta (*Suru, Hämmennys, Ikävä, Kaipuu, Avuttomuus, Kostonhalu, Epätoivo, Uupumus, Katkeruus* ja *Luopuminen*). Nämä peikkohahmot olivat kierrätysmateriaaleista kuten vanhoista vaatteista, muistoesineistä ja papereista myöhemmin räsykiedonnaksi nimeämälläni tekniikalla tehtyjä. Kunkin hahmon kannoin vuorollaan mukanaani terapeutin vastaanotolle. Ne olivat oleellinen osa vaikeasta elämäntilanteesta selviämistäni. Vaikka nykyään keskityn enemmän tunnehahmopajojen pitoon ja kehittämiseen, teen silti edelleen myös itse tunnehahmoja, sekä spontaanisti että ohjatun tunnehahmoprosessin mallin mukaan. Pajojen pitoa ajatellen olen tehnyt niitä laajemmin monista materiaaleista monenlaisin tekniikoin ja erimuotoisina. Tätä tutkielmaa viimeistellessäni (lokakuussa 2020) omia hahmojani on yhteensä 24, joista 17 on peikon muotoisia (kuva 1).



Kuva 1 Tekemäni tunnehahmot, *Suuttumus* oikeassa laidassa

Hahmojen teossa opin itsestäni ja tunteistani merkityksellisiä asioita. Pikkuhiljaa kehittyi ajatus, että muodostaisin oppimani avulla tunnehahmoprosessista ohjatun version, jossa voisin yhdistää omakohtaisesta kokemuksesta oppimani ja käsityönopeettajakoulutukseni. Ensimmäinen **tunnehahmopajaksi** nimittämäni työpaja järjestettiin keväällä 2017 Leikkiväki ry:n (ks. luku 7.1) työpajanuorille osana soveltavaa harjoitteluani. Kokemukseni vahvisti, että tunnehahmoprosessi on käännettävissä päällä olevan tunteen purkamisesta tietoisesti valitun tunteen käsittelyyn. Keväällä 2018 tein Annukka Mäntynen kanssa Tunnehahmot- ohjaajan oppaan (Mäntynen & Purovaara, 2018) ainedidaktisena kehittämisprojektina. Mäntynen toi projektiin mukaan osaamistaan luovuudesta ja luovan prosessin ohjaamisesta sekä sivuaineestaan taideterapiasta, joihin itsekin tuon projektin ja tutkimuksen teon myötä olen perehtynyt tarkemmin. Yhteistyössä syntyi useita ratkaisuja ja oivalluksia, jotka liittyvät tunnehahmopajaan ja siten myös tähän tutkimukseen.

Sittemmin olen järjestänyt yksin tai työparien kanssa tunnehahmopajoja erilaisina sovelluksina lokakuuhun 2020 mennessä 12 kertaa. Tunnehahmopajojen kesto on vaihdellut kahden tunnin minipajoista seitsemän kerran (n. 12 tuntia) kokonaisuuteen. Olen pitänyt tunnehahmopajoja Leikkiväen työpajojen lisäksi käsityönopeettajille, seniorien tilkkupii-rille, rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajille lapsineen ja ystäväporukalle. Yhteensä pajoihin oli vuoden 2019 loppuun mennessä osallistunut 96 henkilöä, joiden ikähaarukka on ollut 4-vuotiaasta yli 80-vuotiaisiin.

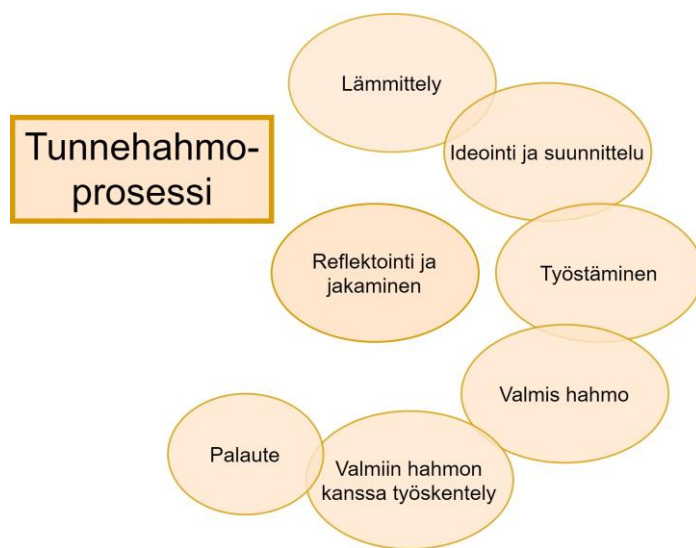
Tunnehahmopaja on oma keksintöni, mutta myös muut ovat keittäneet samankaltaisia työtapoja ja tehtäviä. Esimerkiksi Barb Kobe (2016) on vuosikymmenien ajan kehittänyt ensin tunteita kuvaavia pedagogisia pehmoleluja ja sittemmin keskittynyt tunteisiin ja elämäntilanteisiin liittyviin parantaviin nukkeihin (*healing dolls*), joiden tekemistä hän opettaa. Nuorten mielenterveystalon (HUS, 2020) ohjeissa kehoitetaan kuvittelemaan



tunnehahmo ja kirjoittamaan siitä. Papunet-sivuston (Papunet 2020) tunneideoissa ohjeistetaan lyhyesti materiaallisen tunnehahmon tai -olion tekoon. Collierin (2012) laatimissa metaforisen käsityön ohjeissa on yhtymäkohtia tunnehahmoihin. Monissa Mitä sä Rageet -kirjojen (Jääskinen, 2017; Jääskinen & Pelliccioni, 2017) harjoituksissa tunteita konkretisoidaan. Muun muassa Hentinen (2007a, 153) esittelee kirjoitusharjoituksia, joissa on samanlaisia piirteitä kuin tunnehahmojen jatkotyöstötehtävissä: vapaata assosiaatiota ja dialogeja.

## 5.2 Tunnehahmoprosessin kulku

Tunnehahmopajat ovat alusta lähtien noudattaneet suurin piirtein samaa kaavaa, josta on erotettavissa seitsemän osittain limittäistä vaihetta (Mäntynen & Purovaara, 2018) (kuvio 13). Tunnehahmopajaa kehittäessäni olen pitänyt ohjenuoranani, että *tunnehahmoprosessi* olisi kokonaista käsityötä (ks. esim. Pöllänen & Kröger, 2004), vaikka tiedostan, että tunnehahmoprosessin vaiheet eivät selkeästi asetu kokonaisen käsityön vaiheiden kanssa yksiin.



Kuvio 13 Tunnehahmoprosessin kulku

Tunnehahmoprosessissa on aluksi orientoitumis- ja tarvittaessa tutustumisvaihe sekä **lämmittelyä**. Tunteen valinnan apuna käytetään *Tunteiden ja tarpeiden puuta*, joko seinävaatteena (liite 2), askarrelluna isona seinäversiona tai monisteina (liite 3). Tunteiden ja tarpeiden puussa lehdet kuvaavat tunteita ja juuret tarpeita. Pidemmissä pajoissa aluksi on tehty maalauksia, kollaaseja tai muita lämmittelytehtäviä.

**Ideointi- ja suunnitteluvaiheessa** ei pyritä siihen, että hahmo olisi etukäteen tarkasti suunniteltu vaan osallistujia kannustetaan tekemisen aikana syntyvään intuitiiviseen

suunnitteluun. Tunteen pohtimisen apuna käytetään *Tunneystäväni 1* -monistetta (liite 4), joka suuntaa pohtimaan tunteen olemusta muun muassa visuaalisesta ja mielikuvalisesta näkökulmasta. Paperilla suunnittelun jälkeen tai sijaan tunteen hahmottamisen voi aloittaa *materiaalisukelluksena*. Tunnehahmopajoissa on koottuna laaja monimateriaalinen *materiaalibuffet*. Lähes kaikki materiaali on lahjoituksena saatua ja kierrätettyä, mikä tuo pajoihin kestävän kehityksen aatteen mukaista kierrätyshenkisyyttä. Materiaalien keräämisen jälkeen tai lyhyissä pajoissa jo alustuksen yhteydessä esittelen itse tekemiäni ja edellisistä pajoista lahjoituksina saamiani tunnehahmoja.

Tunnehahmon **työstämiseen** käytetään aikaa pajan pituudesta riippuen 45 minuutista useisiin tunteihin aikaa. Ohjaaja auttaa esimerkiksi. **Valmiin hahmon kanssa** tehdään erilaisia tehtäviä (liitteet 5 ja 6) sen mukaan, kuinka paljon aikaa on käytettävissä. Nämä lisätehtävät ohjaavat tutustumaan hahmoon herättämällä se mielikuvituksen avulla eloon ja pohtimaan siihen liittyvää tunnetta tarkemmin esimerkiksi tunteen taustalla olevien tarpeita pohtien (ks. Rosenberg, 2015, 97–102).

Prosessiin liittyviä ajatuksia ja kokemuksia **jaetaan** ryhmän kesken tunnehahmopajan eri vaiheissa. Pitkissä pajoissa tämä tapahtuu monta kertaa prosessin aikana, lyhyemmissä yleensä vain lopuksi. Tunnehahmoista kootaan yleensä pieni näyttely (kuva 2) joko hetkeksi tai pidemmäksi aikaa. Pajan lopuksi tai jälkeen kerätään **palautetta** suullisesti ja/tai kirjallisesti.



Kuva 2 Kesän 2019 NVC-perheleirin kahden tunnin tunnehahmopajassa tehtyjä tunnehahmoja näyttelyssä.

## 6 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän etupäässä laadullisen tutkimuksen tehtävänä on kuvata tunnehahmoja käsityöilmaisuna sekä analysoida ja tulkita tunnehahmoprosessin vaikutusta tekijöidensä hyvinvointiin. Tutkimukseni käsittelee käsityötä etenkin hyvinvoinnin, luovuuden ja kasvatuksen näkökulmasta, eli se sijoittuu käsityötieteen psykologis-sosiaaliseen orientaatioon (Pöllänen, 2007, 15). Suuri osa tähän mennessä tehdyistä käsityön hyvinvointivaikutuksiin ja tunnekokemuksiin liittyneistä tutkimuksista on perustunut käsityön tekijöiden omaehtoisen harrastuskäsityön hyvinvointivaikutuksiin ja tunteisiin (esim. Collier, 2011; Ojala ym., 2018; Pöllänen, 2006; 2015). Omassa tutkimuksessani lähtökohtana on tunnehahmopaja, jonka tarkoituksena on tietoisesti lisätä osallistujien hyvinvointia käsityöilmaisun keinoin tehtävän tunteiden prosessoinnin kautta. Tutkimuskysymykseni liittyvät sekä tunnehahmoihin konkreettisina teoksina että tunnehahmopajojen osallistujien henkilökohtaisiin kokemuksiin ja heidän tunnehahmoillensa ja tunnehahmoprosessille antamiinsa merkityksiin.

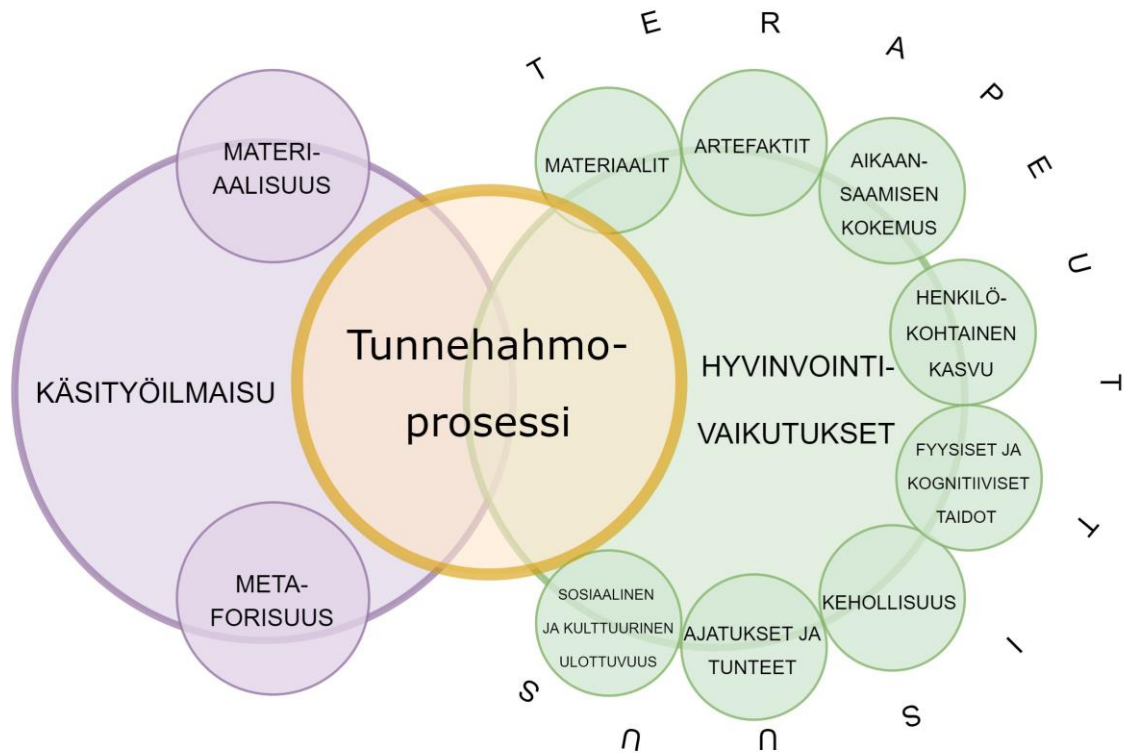
Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1. Millaisia ilmaisullisia ominaisuuksia tunnehahmopajoissa tehdyillä tunnehahmoilla on?**
- 2. Millä tavoin *käsityön hyvinvointipyörän* elementit ilmenevät tunnehahmoprosessissa?**

Ensimmäinen kysymykseni pääpainona on luoda kuvaus ja esittely tunnehahmopajoissa tehtyjen tunnehahmojen monimuotoisuudesta, sillä tunnehahmoja ei ole aiemmin tieteellisesti määritelty ja tutkittu. Luokittelen tunnehahmopajoissa syntyneiden hahmojen fyysisiä ja ilmaisullisia ominaisuuksia tunnehahmojen kuvien ja nimien avulla ja liitän näihin tuloksiin tekijöiden ryhmäkeskusteluissa ilmaisemia metaforisia ja symbolisia merkityksiä.

Toinen kysymys perustuu ryhmäkeskusteluaineistosta tulkittaviin tunnehahmoprosessiin liittyviin käsityön hyvinvointivaikutuksiin. Tavoitteenani on selvittää millä tavoin Pölläsen (2015) mallista mukauttamani *käsityön hyvinvointipyörän* elementit ja niihin liittämäni osatekijät esiintyvät aineistossani ja millaisin painotuksia ne saavat.

Lähestyn siis tunneahmoprosessia kahdesta näkökulmasta, käsityöilmaisun ja hyvinvoinnin suunnilta, jotka tosin usein risteävät (kuvio 14). Ensimmäinen tutkimuskysymyksen keskittyy tunneahmoihin käsityöilmaisuna, toinen seuloa tunneahmoprosessin hyvinvointivaikutuksia. Käsityöilmaisun elementteinä ovat etenkin materiaalisuus ja metaforisuus. Hyvinvointivaikutukset taas olen *käsityön hyvinvointipyörän* (vrt. Pöllänen, 2015) mukaisesti jakanut kahdeksaan elementtiin, joilla tulkintani mukaan on myös terapeuttisia piirteitä.



Kuvio 14 Teoreettisen viitekehyksen visualisointi

## 7 Tutkimuksen toteutus

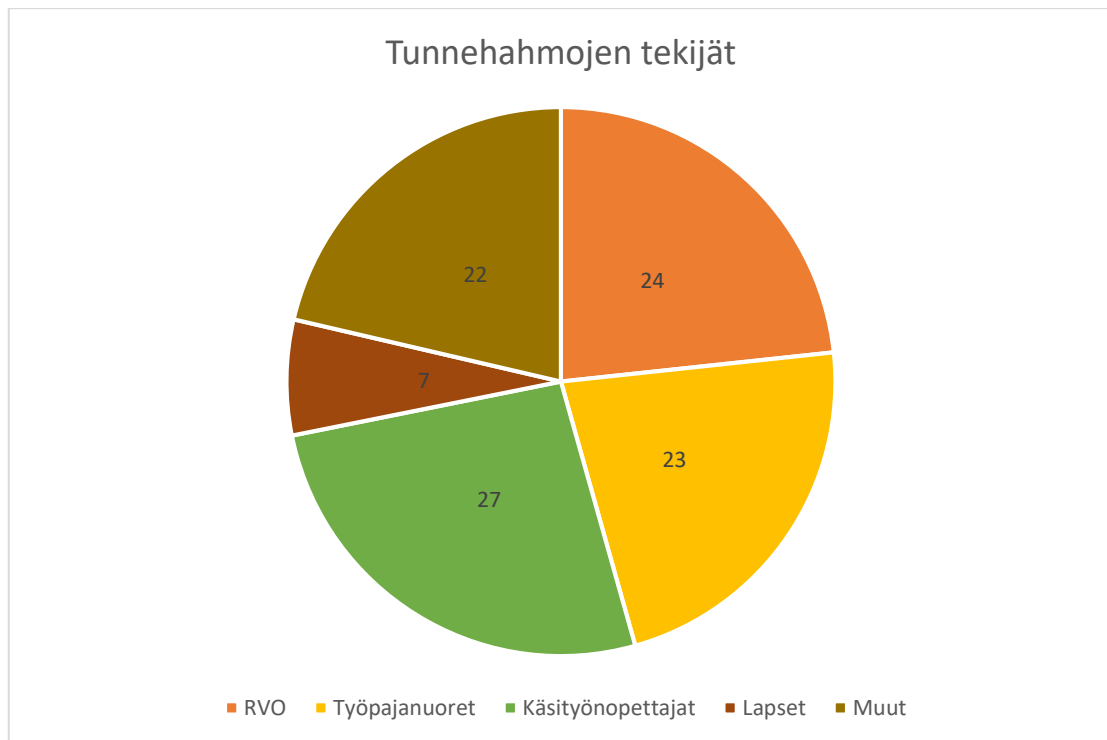
Tunnehahmoja käsityöilmaisuna ja tunnehahmojen hyvinvointivaikutuksia käsittelevän tutkimukseni tutkimusstrategiani on etupäässä laadullinen, vaikka ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyy myös määrällistä otetta. Pääaineistonani käytin tunnehahmopajoissa tehtyjen tunnehahmojen kuvia sekä kahdella ryhmäkeskustelulla kerättyjä tunnehahmopajojen osallistujien kokemuksia. Analysoin aineistoni sisällönanalyysillä käyttäen apunani Atlas.ti-ohjelmaa. Taulukko 1 kuvaa tutkimuksen kulkua.

Taulukko 1 Tutkimusprosessin kulku

Vaihe	Ajankohta	Työtap
Tunnehahmopajojen pito	2017–2029	Osallistuva havainnointi, muistiinpanot, äänitykset
Kuva-aineiston kerääminen	2017–2019	Valokuvaus
Ryhmäkeskustelut	7.12.2019 ja 17.12.2019	Keskustelujen järjestäminen, ohjaus ja äänittäminen sekä muistiinpanot
Aineiston koodaus	tammi–elo 2020	Teemoittelu Atlas.ti-ohjelmaa käyttäen
Alustavat tulokset	maalis–elo 2020	Tulkitseminen, ajattelu ja kirjoitus
Lopulliset tulokset ja johtopäätökset	elo–loka 2020	Tulosten tiivistäminen, tulkinnan syventäminen ja peilaus teoriaan

### 7.1 Tunnehahmopajojen osallistujat

Pidin vuosina 2017–2019 yksitoista tunnehahmopajaa erilaisille ryhmille. Tutkimukseni kuva-aineisto on kerätty näistä tunnehahmopajoista ja ryhmäkeskusteluaineisto liittyy kahden erilaisen ryhmän kokemuksiin. Nämä kasi ryhmää ovat Leikkiväki ry:n työpajalla käyvät nuoret aikuiset ja rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajat. Näiden ryhmien erityispiirteet ja suhteeni näihin ryhmiin esittelen seuraavissa kappaleissa. Kaikkiaan tunnehahmopajoihin osallistuneet voi jakaa viiteen ryhmään: *rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajiin (RVO)*, Leikkiväen *työpajanuoriin*, *käsityönopeettajiin*, alle 18-vuotiaisiin *lapsiin*, jotka ovat osallistuneet pajaan vanhempansa kanssa sekä *muihin*. Kuviossa 15 tekijät on laskettu tunnehahmojen mukaan. Jos sama tekijä on tehnyt useamman hahmon, hänet on siis laskettu useampaan kertaan.



Kuvio 15 Tunnehahmojen tekijäryhmät

*Työpajanuoret* ja *rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajat* ovat tehneet yhteensä 45% tunnehahmoista. Molemmille näistä ryhmistä olen pitänyt useita tunnehahmopajoja. Minulla on myös erityinen henkilökohtainen side näihin ryhmiin. Nämä seikat vaikuttivat siihen, että valitsin juuri nämä ryhmät ryhmäkeskustelujen kohderyhmäksi. Muiden ryhmien tekemiä hahmoja käsittelen tässä tutkimuksessa lähinnä määrällisesti.

**Leikkiväki ry.** tarjoaa matalan kynnyksen taide-, kulttuuri- ja käsityöpainotteista työpa-jatoimintaa mielenterveysongelmien ja muiden haasteiden kanssa eläville noin 18–30-vuotiaille nuorille aikuisille. Leikkiväki ei tarjoa hoitoa tai terapiaa, mutta työntekijöillä on terapeuttinen ote ja kukin nuori pyritään kohtaamaan kokonaisuutena. Nuoret osallistu-vat toimintaan kahdeksan kuukauden pajajaksolla tai kesän kesäklubilla arkipäivisin klo 10–15. Haastetta toimintaan tuo se, että nuorten toimintakyky ja kyky sitoutua toimintaan vaihtelee. (Leikkiväki ry., 2014, 2020a, 2020b, *Leikkiväki ry:n säännöt*). Kandidaatin tut-kielmissani (Purovaara, 2016) tutkin Leikkiväen yhteisön kokemuksia käsitöistä työpa-jaympäristössä ja yleisemmin. Tutkielmani perusteella Leikkiväessä tehtävät käsityöt ovat pajalaisille merkityksellisiä. Uusiin ja vieraisiin asioihin tarttuminen on näille nuorille usein vaikeaa ja tekemistä vaikeuttaa huonommuuden tunne, itsekritiikki ja itseä aliar-vioiva puhe. Tulkintani mukaan konkreettinen tekeminen voi auttaa sisäänpäin kärety-nyttä mieltä avautumaan ja syntyvät käsityötuotteet luovat merkityksellisyyttä elämään. (Purovaara, 2016.)

**Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja** ® on kansainvälisesti sertifioidun Nonviolent Communication (NVC) vuorovaikutustaitojen kouluttaja Hannan Savannan yrityksen Savanna Connexionsin rekisteröimä tavaramerkki. Noin vuoden kestävä koulutuksen käyneitä henkilöitä on tällä hetkellä Suomessa yli 200. Koulutuksessa opitaan kohtaamisen, kuuntelun ja ymmärryksen taitoja sekä konfliktien käsittelyä ja sovittelua tarvelähtöisesti ja empatian kautta. (Savanna Connexions, 2019) Koulutuksen taustalla on Marshall B. Rosenbergin (esim. 2015) kehittämä väkivallattoman vuorovaikutuksen prosessi. Leikkiväki ry:n kaikki ohjaajat ovat käyneet viime vuosien aikana Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja® -koulutuksen ja NVC-prosessia on esitelty myös työpajalla oleville nuorille.

Olen itse osallinen molemmissa yllä kuvaamissani ryhmissä, eli Juvosen (2017, 399) sanoin ulkopuolisen havainnoijan lisäksi sisäpiiriläinen. Olen kuulunut Leikkiväen yhteisöön vuodesta 2012 lähtien useassa eri roolissa; olen ollut pajalainen, vertaisohjaaja, harjoittelija, tutkija ja hallituksen jäsen. Vuosina 2017–2020 olen pitänyt Leikkiväessä neljä 5–7 kerran tunneahmopajaa, joista tutkimuksessa on mukana aineistoa kolmesta ensimmäisestä. Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajaksi valmistuin vuonna 2018 ja sen jälkeen olen liittynyt koulutuksen käyneiden yhteisöön käymällä heille suunnatuilla perheleireillä sekä osallistunut harjoitusryhmiin ja tapahtumiin. Järjestin Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajille ja heidän läheisilleen vuoden 2019 aikana kolme kaksituntista tunneahmopajaa sekä yhden viikonlopun mittaisen tunneahmopajan, jossa tunneahmoprosessiin liitettiin aiempaa enemmän NVC-prosessiin liittyviä harjoitteita. Osa ryhmäkeskusteluihin osallistuneista on ystäviäni. Siteeni näihin ryhmiin mahdollisti ryhmäkeskustelujen järjestämisen heille luontevasti osana muuta yhteistä toimintaa ja auttoi luomaan luottamuksellisen ilmapiirin, jossa henkilökohtaisia tunteisiin liittyviä kokemuksia oli turvallista jakaa.



## 7.2 Aineisto ja sen keruu

Keräämäni aineisto on monipuolista. Pääasiallinen aineistoni muodostuu tunnehahmojen kuvista ja ryhmäkeskusteluista. Lisäksi minulla on osallistuvaan havainnointiin liittyviä muistiinpanoja, prosessin aikaisista jakamishetkistä nauhoitettua materiaalia, tunnehahmopajoista kerättyä palautetta sekä tunnehahmoprosessiin liittyviä tehtäviä. Näitä olen käyttänyt perusaineiston tulkinnan tukena (taulukko 2).

Taulukko 2 Tutkimusaineistoni

Aineisto	Laajuus	Aineiston käyttö tutkimuksessa
Tunnehahmojen valokuvat	103 kuvaa	Tutkimuskysymys 1: tunnehahmojen ominaisuuksien luokittelu
Ryhmäkeskustelut	2 n. tunnin mittaista keskustelua, litteroituna yhteensä n. 13 000 sanaa	Tutkimuskysymys 1: tekijöiden kuvaukset tunnehahmojen ominaisuuksista Tutkimuskysymys 2: <i>käsityön hyvinvointipyörän</i> elementtien esiintyminen
Tunnehahmopajoissa tehdyt äänitykset	4.ssä eri pajassa jakamistilanteissa tehtyjä äänityksiä	Tutkimuskysymykset 1 ja 2. Käytetty tarvittaessa lisäaineistona oman tulkintani tukena
Muistiinpanot	11 pajan aikana tehtyjä muistiinpanojani havainnoista	Tutkimuskysymykset 1 ja 2. Käytetty tarvittaessa lisäaineistona oman tulkintani tukena
Muu kuva-aineisto	Satoja kuvia tunnehahmoista eri kuvakulmista sekä tunnehahmoprosessiin liittyvistä työvaiheista ja tehtävistä	Tutkimuskysymykset 1 ja 2. Käytetty tarvittaessa lisäaineistona oman tulkintani tukena sekä esimerkkikuvina

**Kuva-aineisto** koostuu tunnehahmopajoissa syntyneiden tunnehahmojen valokuvista. Olen kaikissa pitämissäni tunnehahmopajoissa valokuvannut itse tai pyytänyt osallistujia kuvaamaan valmiit tunnehahmot. Tällä tavalla minulle on kertynyt kaikkiaan 103 eri hahmoa esittävän kuvan arkisto. Kuvia, jotka olen ottanut ilman tutkimusluvan erikseen kysymistä, käytin vain määrällisesti, jotta saisin mahdollisimman kattavan luokittelun ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen aikana ottamiani kuvia, joiden käyttöön olen saanut kirjallisen luvan, analysoin myös yksityiskohtaisemmin ja käytin havainnollistavina esimerkkikuvina.

Järjestin kaksi **ryhmäkeskustelua**, koska halusin selvittää tunnehahmopajoihin osallistuneiden kokemuksia sekä tapoja tulkita tekemiään tunnehahmoja ja niiden merkityksiä. Lisäksi kiinnitin huomiota keskustelun aikana muodostuneeseen yhteiseen tietoon. (vrt. Pietilä, 2017, 113, 128.) Noin tunnin kestäneet ryhmäkeskustelut järjestettiin rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajille NVC-perheleirillä ja nykyisille ja entisille Leikkiväen työpajanuorille osana työpajan päiväohjelmaa. Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajien keskusteluun osallistui kuusi ja työpajanuorten keskusteluun seitsemän henkeä, mikä vas-



taa ryhmäkeskustelujen yleistä ryhmäkokoa (ks. Valtonen, 2005, 223). Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajien keskustelun osallistujat vähenivät keskustelun aikana, sillä neljä osallistujaa poistui eri vaiheissa keskustelua, koska he valitsivat osallistua leirillä samaan aikaan järjestettyihin ohjelmiin. Keskustelujen osallistujat koostuivat yhteensä seitsemän eri tunnehahmopajan osallistujista. Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajista osa oli osallistunut useampaan pajaan ja tehnyt siten useamman tunnehahmon. Kaksi keskusteluun osallistuneista oli osallistunut tunnehahmopajaan myös lastensa kanssa. Tunnehahmopajaan osallistumisesta keskustelijoilla oli ryhmäkeskustelun aikaan pisimmillään kulunut kaksi ja puoli vuotta ja lyhimmillään kolme tuntia.

Osalla ryhmäkeskustelujen osallistujista oli tekemänsä tunnehahmot mukanaan. Niistä hahmoista, jotka eivät olleet konkreettisesti paikalla, näytin kuvan tietokoneen näytöltä tai valkokankaalle heijastettuna. Siten tunnehahmot osallistuivat merkitysten rakentamiseen ja toivat keskustelutilanteeseen yhteyden aiemmin tunnehahmopajoissa koettuihin tilanteisiin (vrt. Törrönen, 2017, 233). Nauhoitin keskustelut ja tein keskustelujen aikana muistiinpanoja keskustelun etenemisestä Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 14–16) ohjeiden mukaisesti. Roolini tutkijana ryhmäkeskustelussa oli haastattelijan sijaan vuorovaikutuksellisen keskustelun rakentaminen, ohjailu ja rohkaiseminen sekä osallistujien aktivointi (ks. Pietilä, 2017, 112–113). Keskustelun pohjana käytin tekemääni miellekartan muotoista teemarunkoa. Huolehdin myös siitä, että vähemmän aktiivisesti keskusteluun osallistuneet saivat puheenvuoroja. Osa osallistujista vaikutti odottavan kysymyksiin ja vastauksiin perustuvaa vuorovaikutusta (ks. Valtonen, 2005), joten päädyin lopulta tekemään aikomaani enemmän suoria kysymyksiä. Osa keskustelutilanteesta kulki kuitenkin ryhmäkeskustelun tapaan osallistujien ehdoilla erilaisten näkökulmien ruokkiessa toisiinsa yllättäviinkin suuntiin (ks. Pietilä, 2017, 124; Valtonen, 2005, 226).

Tutkimukseni **tukiaineistona** toimivat tekemäni muistiinpanot, äänitykset, kuvat ja tunnehahmoprosessiin liittyvät tehtävät. Syksyllä 2019 tein äänityksiä useammassa erimitteisessä tunnehahmopajassa prosessin eri vaiheissa, kun osallistujat jakoivat toisilleen kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Olen kirjoittanut muistiinpanoja kaikkien tunnehahmopajojen toiminnasta. Lisäksi minulla on kerättynä kuvia tunnehahmoista eri kuvakulmista, tunnehahmopajojen työskentelystä, tunnehahmopajoissa tehdyistä luonnoksista ja tehtävistä sekä tunnehahmojen tekijöiden kirjallisia kuvauksia hahmoistaan ja niiden tekemisprosessista ja täytettyjä palautelomakkeita. Tätä keräämääni lisääineistoa en sellaisenaan analysoinut, vaan se toimi analysoidessani pohjatietona ja tukena tulkintoja tehdessäni.

### 7.3 Aineiston sisällönanalyysi

Vastatakseni tutkimuskysymyksiini analysoin aineistoni teoriasidonnaisella sisällönanalyysillä (ks. esim. Eskola, 2015, 188; Tuomi & Sarajärvi, 2009, 91-123). Käytin apunani apuna Atlas.ti-ohjelmaa ja tapani toimia oli lähellä Friesen (2014, 6) esittelmää tietokoneavusteista NCT-mallia, jossa teemojen tunnistaminen, kokoaminen ja tulkinta seuraavat toisiaan kehämäisesti. Alustavasta kiinnostavien asioiden nostaminen aineistosta auttoi tekemään selkeämmin rajautuvia koodeja ja koodiryhmiä, joiden kokoamista teoria ohjasi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastatessa lyhyemmin ja toisen tutkimuskysymyksen kohdalla vahvemmin (vrt. Friese, 2014, 12). Koko analyysin ajan tein myös itselleni muistiinpanoja mieleen tulevista ideoista kuten Hsieh ja Shannon (2005) suosittelevat.

Tunnehahmojen ominaisuuksiin liittyvään ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni kuvien analyysissä sovelsin Sepän (2012, 213–229) esittelemää visuaalisten aineistojen analyysiin tarkoitettua kuusiaskelista sisällönanalyysiä. Alustavien tutkimuskysymysten muotoutumisen jälkeen rajasin aineiston siten, että kustakin tunnehahmopajoissa valmistuneesta tunnehahmosta valikoitui pääaineistoksi yksi tunnehahmolle annetulla nimellä nimetty kuva. Suhtauduin analyysiyksikkönä käyttämiini kuviin visuaalisen sisällön lisäksi muistinvirkistäjinä, joiden kautta sain yhteyden alkuperäiseen materiaalliseen ja kolmiulotteiseen hahmoon ja sen tekoprosessiin. Kontekstina eli tulkintakehyksenä toimi käsityöilmaisuus. Loin jäsennyksiä, joiden avulla kuvasin tunnehahmojen visuaalisia, teknisiä ja symbolisia ominaisuuksia. Koodit määräytyivät ennemminkin aineistolähtöisesti kuin teoriasidonnaisesti. Nämä koodit muokkaantuivat ja saivat hierarkkisen rakenteen, kun aloin hahmottaa aineistoa paremmin. Lopulta päädyin viiteen pääteemaan: *tunnehahmonhahmon nimi ja kuvattu tunne, tunnehahmon muoto, käytetyt materiaalit, käytetyt tekniikat ja symboliset yksityiskohdat*. Näillä kullakin oli useampia alakoodeja ja joissain tapauksissa myös kolmannen asteen koodeja. Lopulta tein koodeista määrällisiä taulukoita, joilla havainnollistin tunnehahmojen luokittelua ja ominaisuuksia ja tein tulkin-toja näiden tulosten perusteella.

Ryhmäkeskusteluaineiston analysoinnin avulla rikastin tunnehahmojen ominaisuuksien tulkintaa. Ryhmäkeskustelujen analyysissä analyysiyksikkönä olivat ajatuskokonaisuu-det. Kuva-analyysissä kehittämäni koodirungon avulla teemoittelin litteroidun tekstiaineiston olennaisia kohtia (ks. Moilanen & Räihä, 2015, 61). Alustavien tulosten vaiheessa yhdistin kuvia ja tekstiä koskevat analyysiosat teemallisiksi kokonaisuuksiksi. Poimin mukaan kuvia sekä lainauksia litteroidusta ja kirjoitetusta aineistosta tukemaan

kerrontaa. Näin sain kuvattua monipuolisesti sekä tunnehahmojen ulkoisia ominaisuuksia että näihin ominaisuuksiin sisältyviä merkityksiä.

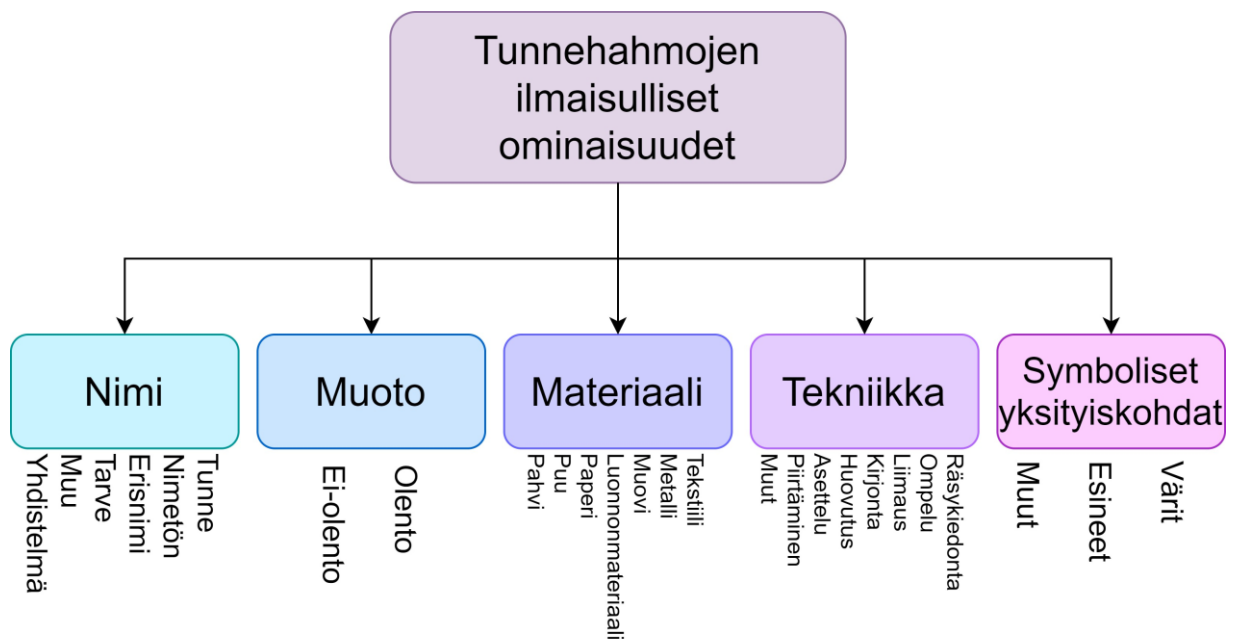
Käsityön hyvinvointivaikutuksiin liittyvä toinen tutkimuskysymys oli analyysivaiheen alussa lopullista muotoaan välttämättä. Aluksi kävin litteroitua ryhmäkeskusteluaineistoa läpi Hsieh ja Shannonin (2005) ohjeiden mukaisesti etsimällä hyvinvointiin liittyviä ilmauksia, jotka jaoin samankaltaisiin ryhmiin, joita järjestelen ala- ja yläluokiksi. Analyysivaiheen aikana löysin kuitenkin Pölläsen (2015) mallin, jossa hyvinvoinnin elementit oli valmiiksi määritelty. Nämä elementit olivat hyvin lähellä itse muiden lähteiden ja aineistoni perusteella kehittämäni jakoa, mutta täsmällisempiä. Teoriataustan tukemana jatkokehitin Pölläsen (2015) mallista *käsityön hyvinvointipyörä* -mallin ja täsmensin tutkimuskysymykseni. Teemoittelin aineistoni uudelleen teorialähtöisemmin (vrt. Eskola, 2015, 188–189) käyttäen koodeina ja tulkinnan apuna mallin elementtejä ja osatekijöitä. Täsmensin näiden teema-alueiden merkityssisältöjä (ks. Moilanen & Räihä, 2015, 61) loppuvaiheessa tutkimustani aineiston ja teoriataustan valossa (ks. Tuomi & Sarajärvi, 2018, 110–111).

## 7.4 Tulosten lukemista helpottavia muotoseikkoja

Seuraavissa luvuissa, joissa käsittelen tutkimukseni tuloksia, olen erilaisten kirjasintyylien avulla selkeyttänyt tekstiä. *Lihavoidulla vihreällä kurstiivilla* on kirjoitettu tunnehahmojen nimet. *Vihreällä ilman kursiiivia* tunnehahmojen kuvaamat tunteet. Suorat lainaukset ryhmäkeskustelijoiden puheesta on kirjoitettu *kursiivilla*, joko erillisinä sisennettyinä kappaleina tai muun tekstin joukossa. Olen litteroidessa ottanut vapauden poistaa lainauksista lukemista hankaloittavat täytesanat, kuten *niinku*, ja lisännyt välimerkkejä oman kielitajuni mukaisesti. Hakasulkeissa olevat kolme pistettä [...] kertovat että puheenvuorosta on poistettu osa sisällöstä muuttamatta kuitenkaan asiayhteyttä. Joissain lainauksissa on hakasulkeiden sisällä myös selite yksityisyyden suojelun takia poistetulle henkilön nimelle. Suojellakseni keskusteluun osallistuneiden yksityisyyttä lupaamallani tavalla en valmiissa tekstissä käytä vastaajakodeja. Lainauksissa, joissa on useamman henkilön vuoropuhelua, olen numeroinut keskustelijat (K1, K2, jne.), jotta teksti olisi ymmärrettävää. Nämä numeroinnit alkavat kuitenkin jokaisessa erillisessä lainauksessa uudelleen alusta, eikä niitä voi siten yhdistää. Jos tunnehahmon tekijä on toivonut omaa nimeään käytettävän tunnehahmon kuvan esittämisen yhteydessä tekijänoikeuksiin vedoten, olen toiminut hänen toiveensa mukaan.

## 8 Tunnehahmojen ilmaisulliset ominaisuudet

Tässä luvussa vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli jäsennän tunnehahmojen ilmaisullisia ominaisuuksia kuva-aineiston avulla ja kuvaan näitä ominaisuuksia tarkemmin materiaalisesta ja metaforisesta näkökulmasta ryhmäkeskustelujen perusteella. Nämä tulokset toimivat lähinnä tunnehahmojen määrittelynä. Olen jakanut ominaisuudet viiteen luokkaan: tunnehahmojen kuvaamat tunteet ja hahmojen nimet, tunnehahmojen muodot, käytetyt materiaalit, käytetyt tekniikat sekä symboliset yksityiskohdat (kuvio 16).



Kuvio 16 Tunnehahmojen ilmaisullisten ominaisuuksien jäsentely

### 8.1 Tunnehahmojen tunteet ja nimet

Lähtöoletuksena tunnehahmopajoissa on ollut, että kukin tehty tunnehahmo kuvaisi yhtä tunnetta ja nimettäisiin tämän tunteen mukaan. Hiukan alle puolet aineistoni tunnehahmoista on nimetty yksittäisen tunteen mukaan (ks. taulukko 3). Kymmenesosalle hahmoista minulla ei ole tiedossa mitään nimeä tai kuvaavaa tunnesanaa: osa tekijöistä ei ole halunnut nimetä hahmoaan, ja joistakin hahmosta nimi on jäänyt kirjaamatta. Osa hahmoista kuvaa tämän tutkimuksen määrittelyrajauksen mukaan tarpeita, mikä osittain johtuu siitä, että osallistujat ovat ohjeistani huolimatta valinneet käsitteen *Tunteiden ja tarpeiden puun* (liitteet 2 ja 3) juurakosta eli tarpeista. Neljällä hahmolla on vain erisnimen omainen nimi. Luokkaan ”muu” kuuluvat hahmonimet, jotka eivät sovi yllä oleviin luokkiin. Näistä osan voisi toisella luokittelutavalla määrittellä tunteiksi (esim. *Kaipa*us, *Keveys*,

*Stressi*). Osa taas on kokemuksia tai muuten vaikeasti määriteltäviä (esim. *Rajat-Rajattomuus*).

Taulukko 3 Tunnehahmojen nimet

Tunnehahmon nimi	Lukumäärä
Yksittäinen tunne	48
Nimetön/nimi tai tunne ei tiedossa	10
Tarve	4
Erisnimi	4
Muu	5
Yhdistelmä	32
<b>Yhteensä</b>	<b>103</b>

Kolmannes hahmonimistä on yhdistelmiä yllä kuvatuista luokista. Tähän luokkaan kuuluvat hahmot, jotka kuvaavat useita tunteita, tunteelle on annettu lisämääre tai lisänimi tai tunteen lisäksi hahmo kuvaa jotain muuta. Kolme hahmoista kuvaa tekijöidensä mukaan **kaikkia tunteita** (kuva 3). Osassa monien tunteiden hahmoissa erillisiä tunteita ei pysty tarkkaan erottelemaan, eli ne ovat *tunnetähtämiä* kuten *Pahan olon sykkäry* ja *Nelikymppisyyden tunne*. Monet tunneyhdistelmät taas ovat 2–6 tunteen yhdistelmiä kuten *Häpeä-Pelko* tai *Sumppu: ahdistus-levottomuus-ristiriitaisuus-häkeltyneisyys-epävarmuus-yksinäisyys* (kuva 4). Joskus tunteelle on annettu lisämääre, joka kertoo lisää tunnekokemuksesta kuten *Ennakoiva syyllisyys*, *Tyyneys – kivun lävistämä* (kuva 5), *Suru syyllisyys-lonkeroilla* tai kuvaa hahmon muotoa kuten *Epävarmuus-romuauto*. Osa tekijöistä on halunnut tunteen lisäksi antaa hahmolle erisnimenkaltaisen nimen kuten. *Turre Turhautunut ja Mustiainen (Haluttomuus)*.



Kuva 3 **Kaikkia tunteita** kuvaava tunnehahmo



Kuva 4 Useita tunteita kuvaava tunnehahmo, **Sumppu**



Kuva 5 Lisämääreellä varustettu tunnehahmo, **Tyyneys – kivun lävistämä**

Hahmojen nimistä löytyy määritelmäni mukaisia tunnesanoja 89 kappaletta. Näistä kertyi 46 eri tunnetta kuvaavaa sanaa, kun tunnesanojen muoto oli yhdistetty substantiivimuotoon (esim. Ahdistunut  $\Rightarrow$  Ahdistus). Epämiellyttäviä eli tyydyttymättömistä tarpeista kertovia eri tunteita oli 24 ja miellyttäviä eli tyydyttyneistä tarpeista kertovia 22 tunnetta. Oheisessa kuviossa (kuvio 17) on lueteltu kaikki 46 eri tunnesanaa siten, että tyydyttyneistä tarpeesta kertovat tunteet on kirjoitettu vihreällä ja tyydyttymättömistä tarpeista kertovat tunteet keltaisella. Kuviossa tunnesana on kirjoitettu sitä isommalla fonttikooalla mitä useampi tunnehahmo kuvaa kyseistä tunnetta. Yleisimmät hahmojen kuvaamat tunteet ovat **ilo** ja **ahdistus**, joita molempia oli 6 kappaletta. Seuraavaksi suosituimmat tunteet olivat **toivo**, **suru**, **luottamus**, **kiitollisuus** ja **epävarmuus**.



40

Kuudesta perustunteesta (Nummenmaa, 2010, 33–34) ilo ja suru olivat yleisimpien tunnehahmojen kuvaamia tunteiden joukossa, pelko esiintyi kahdessa tunnehahmossa, viha yhdessä, mutta hämmästyks ja inho eivät esiintyneet aineistossa ollenkaan. Kun tunnehahmojen kuvaamien tunteiden listaa vertaa Tuovilan (2005, 147–148) määrittelemiін suomalaisen tunneluettelon kahteenkymmeneen kognitiivisesti tärkeimpään tunteeseen, on suurin osa näistä kahdestakymmenestä tunteesta saanut tunnehahmon muodon eli tunnehahmopajoissa käsitellään tyypillisimpiä suomalaisten kielellistämia tunteita.

Epämiellyttävien ja miellyttävien tunteiden valitsemisessa havaitsin eroja eri pituisiin tunnehahmopajoihin osallistuneiden välillä. Pitemmissä pajoissa hiukan yli puolet tunnetta tai tunneyhdistelmiä kuvaavista hahmoista (53%) kuvasivat epämiellyttäviä tunteita ja hiukan alle kolmannes (31%) miellyttäviä tunteita. Sen sijaan noin kaksi tuntia kestäneissä tunnepajoissa 60% tunnetta tai tunteita kuvaavista hahmoista kuvasi miellyttäviä tunteita ja vain kolmannes epämiellyttäviä. Tulkitsen, että lyhyissä pajoissa osallistujat eivät halunneet tai uskaltaneet ottaa käsittelyyn vaikeiksi kokemiaan tunteita, sillä niiden perusteelliseen käsittelyyn ei ollut aikaa. Lyhyissä pajoissa myös useammin oli toisilleen tuntemattomampia henkilöitä eikä luottamuksen rakentamiselle ollut samalla lailla tilaa kuin pidemmissä pajoissa.

Osa ryhmäkeskustelun osallistujista kertoi valinneensa käsittelemänsä tunteen nopeasti, toisille tunnehahmon aiheen valinta taas oli vaikeampaa. Osa heistä kuvaili työstettävän tunteen valintaa helpoksi tai jopa itsestään selväksi. Nopeasti tai helposti valittu tunne liittyi yleensä siihen, että osallistuja oli tiedostanut jonkun tietyn tunteen olevan elämässään juuri sillä hetkellä tai jo pidemmän aikaa oleellinen tai tarvitsevan työstöä.

*Joo, mä muistan kans et mulle se oli heti selvää, et mikä tunne. Ja se sen valitseminen oli helpoo. Se oli jotenkin niin läsnä silloin se **ahdistus**, että se vaikutti tavallaan koko elämään koko ajan.*

Osa osallistujista taas ei pystynyt tai halunnut valita mitään tiettyä tunnetta vaan teki hahmon ensin ja nimesi sen mahdollisesti vasta valmiina, jos silloinkaan. Tai sitten hahmo kuvasi tunnemöykkyä, johon liittyviä tunteita hei eivät pystyneet sanallistamaan:

*Mun tyyppi oli **Pahan olon sykkyrä**, koska siin vaihees en saanu mistään erityisest tunnetilasta kiinni, kun kaikki paha olo mylläs.*

Yksi osallistuja kertoi, että kokemus, jota hän lähti työstöämään, olikin eri tunne, kuin miltä se pintapuolisesti vaikutti. Tällöin tunnehahmon tekeminen auttoi hahmottamaan ja sanallistamaan tarkemmin tunnekokemusta.



## 8.2 Tunnehahmojen muodot

Tunnehahmojen muoto jakautuu kahteen pääryhmään: elävän kaltaisiin *olentoihin* ja ryhmään, jonka nimesin *ei-olentojen* ryhmäksi. Osa olennoista on ihmisenkaltaisia, toiset taas eläimen, loppujen lajia ei pysty määrittelemään, mutta ne ovat silti tunnistettavissa elollisiksi. Niillä on erotettavissa ruumisosan lisäksi pää ja/tai raajoja. Osalla ei-olentoista on kasvot, mutta niitä ei silti hahmota olennoiksi. Tunnehahmopajoissa on ollut esillä tekemiäni tunnehahmoja, joista suurin osa oli räsykiedottuja peikkohahmoja, etenkin kahden ensimmäisen vuoden tunnehahmopajoissa. Monet ottivat näistä peikkohahmoista mallia, joten tein siitä erillisen luokan. Ei-olennot jaottelin kahteen ryhmään sen mukaan, pystyykö niiden muodon tunnistamaan vai ovatko ne kollaasin kaltaisia abstrakteja yhdistelmiä. Taulukossa 4 on esitetty pääryhmien ja alaryhmien tunnehahmojen lukumäärät ja kuvamuotoiset esimerkit niiden edustajista.

Taulukko 4 Tunnehahmojen muodot

Ei-olennot	Tunnistettava	Tunnistamaton			Yhteensä
Lukumäärä	8	23			31
Esi-merkki	 <i>Suojeleminen</i>	 <i>Suru</i>			
Olennot	Ihminen	Peikkohahmo	Eläin	Muu otus	Yhteensä
Lukumäärä	15	13	10	34	72
Esi-merkki	 <i>Ahdistus</i>	 <i>Stressaantunut</i>	 nimi ei tiedossa	 <i>Ennakoiva syyllisyys</i> (© Emmi Välkki)	



Ei-olennot voivat muistuttaa jotain esinettä, kuten peittoa tai autoa tai ne voivat olla vaikeammin kuvattavia kuten *vähän semmosia pehmolelumaisia möykkyjä*. Hahmon muotoon voi myös liittyä symboliikkaa:

*Että muakin hävetti, että tää oli tämmönen lahjapaketti mulla. Ja mä tajusin, et se on just tärkeä, että se hävettää mua. Et se edellä mä haluun mennä, et se on lahjapaketti. Se on lahja minulle ja se on lahja sille toisellekin*

Monet hahmoista ovat eläimiä, jolloin valittu eläin ja sen ominaisuudet, kuten tapa liikkua tai toimia tai tekijän suhde eläimeen yleensä kuvaa tekijän mielestä valittua tunnetta:

*Mietin nimenomaan sen kuristajakäärmeenä, koska ehkä siihen aikaan mä aloin havahtua siihen, miten monessa asiassa **häpeä** on luikerrellut sinne sekaan. Ja silleen, et se on oikeesti aika lamaannuttava ja semmonen kuristava tunne.*

**Kasvot** antavat tunnehahmolle ilmeen ja elollisen olemuksen. Silti suurin osa hahmoista (60%) on vailla kasvopiirteitä (kuva 6). Eniten kasvoja on ihmisen kaltaisilla hahmoilla sekä muilla olennoilla. Ei-olennot-luokkaan kuuluvista hahmoista vain kolmella on kasvot (kuva 7). Kasvollisista hahmoista lähes puolella on vain silmät, jotka yleensä ovat hyvin yksinkertaistetut napit tai helmet (kuva 8). Silmät ja suu, joilla hahmolle saa helpoimmin ilmeen, on viidenneksellä kasvollisista hahmoista (kuva 9). Koko kasvot, eli vähintään silmät, nenä ja suu, on noin viidenneksellä kasvollisista hahmoista (kuva 10). Yhtä hahmoa (kuva 13) ei voi lukea oikein mihinkään näistä ryhmistä, sillä on vain mahdollisesti silmäksi tulkittava yksityiskohta ja tuntosarvet, mutta se antaa kuitenkin niin selvän ilmevaikutelman, että laskin sen kasvolliseksi.



Kuva 6 Kasvoton hahmo, *Avoimuus*



Kuva 7 Kasvollinen ei-olento, *Suru* *syllisyyslönkeroilla*



Kuva 8 Kasvot, joissa vain silmät, *Hyväntahtoinen nalle*



Kuva 9 hahmo, jolla silmät ja suu, *Läsnäoleva*



Kuva 10 Kokonaiset kasvot, *Rehellinen ilo*



Kuva 11 Epäselvät kasvot, *Viha*

Kasvot, etenkin silmät, tuovat hahmolle ilmeen, myös silloin kun se ei muulla tavalla muistuttaisi elävää olentoa. Yksi keskustelija pohti oivaltavasti *et sillä on silmät, niin sillä on jotenkin sielu*. Kasvottomuus taas tekee helposti hahmosta etäisemmän, jolloin se voi kuvata sitä, kuinka tunteeseen on vaikea saada yhteyttä:

*Jotenkin se edustaa semmost, mustuus ja kasvottomuus, et se on tosi usein se ahdistus sellainen et mä en tiedä mikä se on miehiään, naisiaan, mikä se nyt ikinä onkaan.*

**Raajat** tuovat hahmolle mahdollisuuden toimintaan, liikkeeseen ja tunteen ilmaisuun asennoilla. **Kärsimättömyys**-liskon (kuva 12) jokaiseen kahdeksaan jalkaan on liimattu eri-värinen materiaalin pala, eikä se tekijänsä mukaan osaa päättää mihin tarttuisi. **Levottomuus** (kuva 13) taas yrittää tekijänsä mukaan eri suuntiin sojottavilla raajoillaan saada pauloihinsa. **Epätoivon** (kuva 14) raajattomuus taas tekijänsä avuttomuutta, ”kun ei oikein pysty tekemään mitään millään, kun ei ole käsiä eikä jalkoja”.



Kuva 12 **Kärsimättömyys**



Kuva 13 **Levottomuus**



Kuva 14 **Epätoivo**

### 8.3 Tunnehahmojen materiaalit ja tekniikat

Tunnehahmopajojen tausta-ajatuksena on pyrkiä siihen, että materiaaleja on mahdollisimman laajasti tarjolla. Suurin osa hahmoista onkin monimateriaalisia, eli niissä on käytetty vähintään kahta eri materiaalia. Eniten esiintyvät erilaiset tekstiilit (kankaat, langat, vanut, villa), joita on jollain tapaa käytetty 93% hahmossa. Metallia, yleensä rautalangan muodossa on kolmanneksessa hahmoista. Muovia, yleisimmin nappien ja helmien muodossa, esiintyy lähes kolmanneksessa. Pahvia, paperia, puuta tai luonnonmateriaaleja (käpyjä, oksia, jäkälää, jne.) löytyi muutamista hahmoista. Taulukossa 5 on luetteloitu, kuinka monessa hahmossa mitäkin materiaaliluokkaa on käytetty. Hahmoissa on usein käytetty myös valmiita esineitä, kuten muovifiguureja, helminauhoja, avaimia tai ruokailuvälineitä. Lisäksi on käytetty esimerkiksi peilinsirpaleita, johtoja ja muttereita. Materi-

aalivalintoja on kenties ohjannut se, että materiaalibuffeteissa on ollut eniten tarjolla tekstiilejä eikä tunnehahmopajoissa ole ollut käytössä tiloja ja välineitä, joissa kovia materiaaleja, kuten puuta ja metallia voisi työstää.

Taulukko 5 Tunnehahmoissa käytetyt materiaalit

Materiaali	Kuinka monessa hahmossa käytetty
tekstiili	96
metalli	38
muovi	28
luonnonmateriaali	9
paperi	8
puu	4
pahvi	4

Ryhmäkeskusteluissa havainnollistui, että materiaaleja valittiin materiaalibuffetista ennen kaikkea spontaanilla mielijohteella, *mitkä tuntu kivalta ja hyvältä ja jotenkin tuntu sopivan yhteen*. Materiaalivalintojen pohjana oli yleensä valittu tunne, jolloin tunnetta on lähdetty materialisoimaan. Osa pajoihin osallistujista on kuitenkin tehnyt hahmoja lähtemällä liikkeelle vain kutsuvan materiaalin kokoamisesta ja työstämisestä, jolloin hahmo on saanut tai ollut saamatta tunnemerkitseksensä myöhemmin, eli materiaalisuus on ollut keskiössä. Keskustelijat olivat jopa yllättyneitä siitä, miten helppoa materiaalien äärellä oli valita sopivia materiaaleja. Mieleisen materiaalin löytymistä kuvattiin jopa tunteikkaalla innolla:

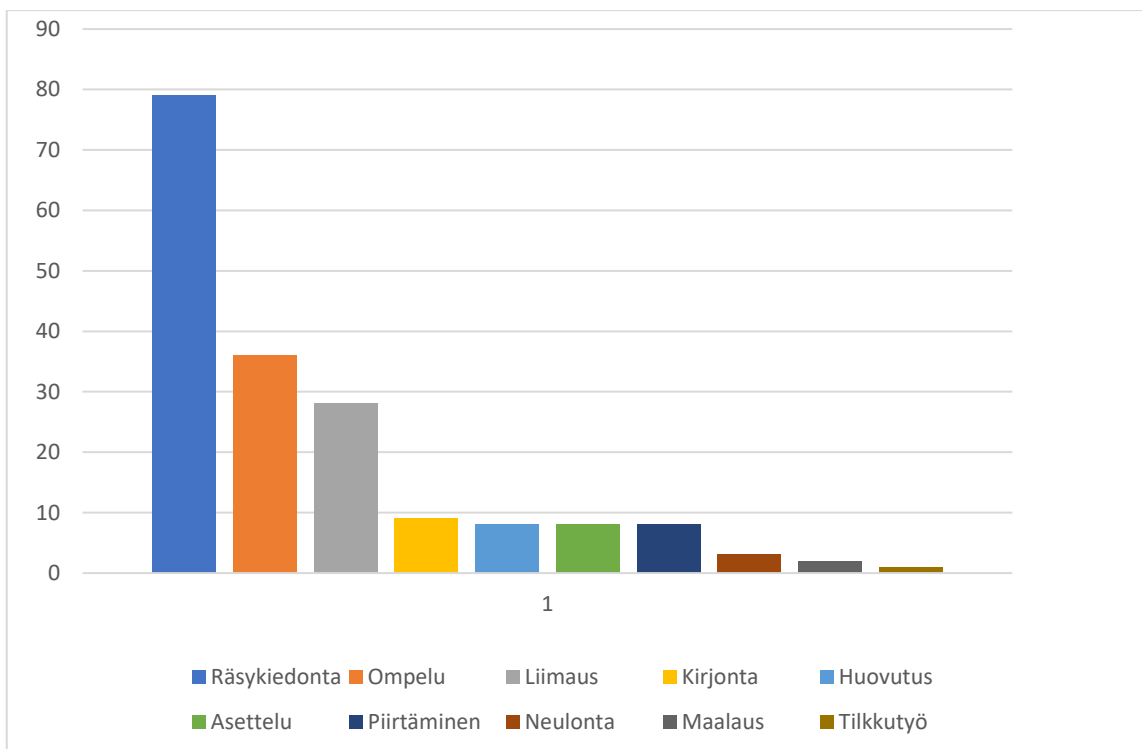
*Mä ite muistan, kuinka paljon nautin siitä, kun valittiin niitä materiaaleja. Ja niitä oli niin hirmusesti, mut sitte kun näki jonkun tai tunnusteli jotain sieltä pöydältä oli silleen: ”He-Ahaa, tän mä haluan! Kyllä, tää on just sitä!”*

Eräs keskustelija kertoi toisista poiketen sitä, että hänelle materiaalien valitsemisessa tärkeintä oli helppous ja nopeus:

*Mä halusin, et mä en jää hinkkaa moneks viikoks, vaan että sen sais suht nopeesti. Niin siks se täyte oli esimerkiks sanomalehteä. Mä en yhtään muista miten päädyin siihen kankaaseen sille. Mut on semmonen mielikuva, et se on varmaan ollu helpoiten esillä, kun et sen on saanu. Semmonen materiaali, mikä riittää, mikä on helpoiten esillä ja varmaan mikä on helpointa repiä.*

**Tekniikoiksi** luettavia työtapoja löytyi aineistostani kymmenen (kuvio 18). Osa niistä on yleisiä käsityötekniikoita (ompelu, neulonta, kirjonta, huovutus, tilkkutyö) osa taas ennemminkin askarteluun liittyviä (liimaus, piirustus, maalaus.) Useimmiten hahmon te-

koon on käytetty yhtä tekniikkaa, keskimäärin kahta ja korkeintaan kuutta. Selvästi käytetyimmän tekniikan, jota on käytetty yli puolessa aineistoni hahmoista, nimesin räsykiedonnaksi. Siinä kankaista, langoista, matonkuteista, rautalangasta tai muusta materiaalista muodostetaan hahmo kieputtamalla, taivuttelemalla tai solmimalla materiaali haluttuun muotoon käyttämättä erillisiä työvälineitä. Tekniikka toimii käsityöilmaisussa hyvin, sillä siihen on suhteellisen helppo ja nopea lisätä ja vähentää materiaalia ja näin muovata syntyvää teosta samoin kuin esimerkiksi savea työstettäessä (ks. Groth, Mäkelä, & Seitamaa-Hakkarainen, 2013).



Kuvio 18 Tunnehahmojen teossa käytetyt tekniikat

Ryhmäkeskusteluissa tunnehahmojen tekemisen tekniikoista ei puhuttu hyvin lyhyiden mainintojen lisäksi. Tulkitsen, etteivät tekniikat olleet osallistujille niin merkittäviä, että he olisivat ottaneet aiheen puheeksi.

## 8.4 Tunnehahmot metaforisena käsityöilmaisuna

Tunnehahmot sinällään ovat tunteen metaforisia ilmentymiä. Niihin liittyy yksityiskohtia, joilla on symbolisia merkityksiä. Metaforisuutta ja symboliikkaa on monenlaista ja sitä on vaikea tulkita ja määritellä pelkkien hahmojen kuvien perusteella, joten tämä osio painottuu enemmän ryhmäkeskustelujen analyysiin. Ensimmäisessä keskustelussa erehdyin kysymään turhan ympärilyövästi, minkälaiset asiat hahmoissa ovat symboleita tai metaforisia linkkejä tunteen ja hahmon ilmaisun välillä. *Niinku semmonen, että ihan kaikki*, sain huvittuneen vastauksen koko keskusteluryhmän myötämielisen naurun saattelemana. Tämä kommentti kuvaa sitä, että tunnehahmojen metaforisuus nähtiin pitkälti kokonaisuutena. Tarkentavien kysymysteni avulla ja keskustelujen kuluessa kertyi hyvinkin tarkkoja kuvauksia tunnehahmoihin liittyvästä monipuolisesta symboliikasta.

Osa symboleista kuvattiin *automaattiseksi valinnaksi* tai sisäiseksi tiedostamattomaksi viisaudeksi, johon järki ja ajatukset eivät liity. Symboleiden kanssa tehtiin myös tietoista poisvalintaa, jolloin osa haluista ja ajatuksista jätettiin hahmonteon ulkopuolelle. Joissain tapauksissa kaikkia haluttuja symbolisia elementtejä ei saatu mukaan esimerkiksi ajan vähyys takia. Yhdessä lapsen kanssa hahmon tehnyt osallistuja kuvasi sitä, miten hahmon symboliikka syntyi yhteistyönä ehdotusten, valitsemisen ja kokeilun kautta.

Materiaalien **fyysisillä ominaisuuksilla** oli hahmoihin liittyen selvästi metaforisia merkityksiä. Terävät peilinsirut vaativat käsittelemään tunnetta varoen, hahmon sisään kätkeytyt mutterit toivat painavuutta, metalli kuvasi kylmyyttä ja kovuutta, karhea ihottumaa aiheuttava lanka tunnemöykyn epämiellyttävyyttä, pienet värikkäät helmet taas ovat kuin *pirskahtelevia perhosia* ihastumisen vatsassa. Sama materiaali saattoi eri hahmoissa symboloida eri asioita. Esimerkiksi kuplamuovi kuvasi toisessa hahmossa *stressiä* toisessa taas sekä *jäädystä* että innokasta *kuplivuutta*. Usein hahmoissa on monia materiaaleja, joiden ominaisuudet ja merkitykset saattavat olla joko toisiaan täydentäviä tai jopa täysin ristiriitaisia:

*Ja sit mä jotenkin tein siitä vielä semmosen niinku.... et se oli pehmeä ja ihana, mut sitte se oli semmoseen kanaverkkoon kääritty ja sit mä liimasin siihen just niitä peilinsirpaleita ja semmosia hampaista, hampaan näkösiä juttuja, ja kaikkee teräviä ja semmosia hirveitä juttuja päälle*

**Väri** voi keskustelujen perusteella toimia lähtökohtana koko tunnehahmolle tai se voi olla sivuseikka, jolloin materiaalien muut ominaisuudet ovat oleellisempia, aivan kuten tekstiilitaiteilijoilla Lukkarisen (2008, 115) mukaan. Värien valintaan liittyi väreille annettuja

assosiointia, kuten ”melankolinen” tai ”lempivärit”. Suurin osa hahmoista on monivärisiä. Yhdestätoista yksivärisestä hahmosta kuusi on kokomustia.

*Ja sit se on musta, sekin on. Ei se oikeen muuta väriä sille sovi, se on niin jotenkin itseä syövä, jotenkin muita tunteita itseensä imevä tunne*

Usean hahmon kohdalla keskustelijat ilmaisevat, että musta oli lähes itsestään selvä valinta hahmolle. Mustaani liitettiin keskusteluissa merkityksiä, että se on kamala, pimeä, tunnistamaton ja imee itseensä muita tunteita. Täysin mustat hahmot kuvaavatkin epämiellyttävinä koettuja tunteita (kuva 15), yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Musta voi myös peittää muita, iloisempia värejä, kuten *Ahdistuksessa* (kuva 16), johon tekijä halusi piilottaa *kaikkia ihania värejä*, jottei vahingossa vahvistaisi tunnettaan. Valkoinen voi keskustelun mukaan kuvata rauhallisuutta, odotukseen liittyvää tyhjyyttä ja toisaalta haavojen ympäri kiedottua käärettä. Violetti on *melankolinen*, punainen *stressin* väri, keltainen *hyvällä lailla kutsu kuitenkin siihen uuteen*. Monivärisuus ja kirkkaat värit liitetään miellyttäviin tuntemuksiin: *väri on semmonen iloinen*. Kaksi keskustelijaa mainitsi, että heidän oli tietoisesti rajoitettava itseään kirkkaiden ja *koreiden* värien houkutuksessa, pysyäkseen valitsemansa tunteen kuvaamisessa.



Kuva 15 Täysin musta hahmo, *Hüpeä*.



Kuva 16 Värikkyys sidottuna mustan sisälle, *Ahdistus*.

Yleisimmät tunnehahmoissa selkeästi erottuvat symbolit ovat avain, joka esiintyy viidessä hahmossa ja sydän, joka esiintyy neljässä hahmossa. Avain on selkeästi avaamiseen ja avattavuuteen liittyvä symboli. Keskusteluissa se mainitaan jonkinlaisena ratkaisuna tunteen ongelmallisuuteen, vaikka kummallakaan avaimen hahmoonsa liittäneellä

ei ollut käsitystä siitä, mihin lukkoon avain sopisi. Näin ollen avain on enemmän orastavan toivon kuin valmiin ratkaisun symboli.

*Sit siihen tuli semmonen symboli, avain, koska tämä Stressaantunut-hahmo halusi, että minulla on parempi olla. Niin se ajatteli, että se avain auttais. Se on vähän epätoivonen, Se ei tiedä, että auttaisko se johonkin.*

Tunnehahmojen eläimissä voi olla joko yleisesti tunnistettavaa eläinmetaforiikkaa, kuten käärme tai hämähäkit, joita pidetään inhottavina ja vaarallisina tai henkilökohtaisempaa metaforiikkaa, kuten esimerkiksi Viha-hahmo, jonka yöperhosen muodon tekijä arvelee johtuvan siitä, että hän itse pelkää yöperhosia.

Joskus hahmot saavat lisäsymboliikkaa myöhemmin, kuten Epätoivo, jonka tekijä ei ollut luonut hahmoonsa juurikaan suhdetta. Keskustelun aikana tekijä huomasi Epätoivon muistuttavan hänelle tärkeää pehmolelua ja alkoi sitä kautta hahmottaa sen uudesta näkökulmasta. Useampia hahmoja tehnyt taas pohti sitä, kuinka kaikissa hänen hahmoissaan on jotain samaa, tässä tapauksessa avattavia ja sitä kautta paljastuvia asioita. Tässä on nähtävissä yhtäläisyyksiä Collierin (2012, 228) haastattelemien taiteilijoiden kokemuksiin, joiden mukaan he työstävät usein samaa metaforaa useammassa teoksessa.

## 8.5 Yhteenveto tunnehahmojen ilmaisullisista ominaisuuksista

Yli sadan tunnehahmopajoissa tehdyn hahmon kuvan ja ryhmäkeskustelujen kautta tunnehahmojen ilmaisulliset ominaisuudet saivat jäsennellymmän muodon. Suurin osa tunnehahmopajoissa tunnehahmosta kuvaa yhtä nimettyä tunnetta, jolla voi olla lisämääreitä. Yleistä on myös useamman tunteen yhdistäminen ja tunteita lähellä olevat käsitteet. Pitemmissä tunnehahmopajoissa käsiteltiin enemmän epämiellyttäviksi koettuja tunteita, lyhyemmissä pajoissa taas miellyttäviä tunteita. Tulkintani mukaan tämä johtuu siitä, että pidemmissä pajoissa on mahdollisuus tehdä ryhmästä mahdollisimman turvallinen ja niissä on enemmän aikaa vaikeammaksi koettujen tunteiden käsittelyyn.

Tunnehahmoilla on erilaisia muotoja: elävän olennon kaltaisia, elottoman esineen kaltaisia tai abstrakteja. Materiaaleja tunnehahmoissa käytetään monipuolisesti, mutta tekstiilit painottuvat kenties ohjaajan suuntautumisen tai sen takia, että tekstiiliä on helpompi muokata ilman tarkkaa suunnitelmaa tai tiettyjä työvälineitä tai työtiloja. Materiaalit valikoituvat yleensä assosiaatioiden kautta materiaalibuffetin äärellä, mutta myös tarkemmin suunnitellen. Eniten käytetty tekniikka, räsykiedonta, on erityisesti käsityöilmaisuu-  
so-

piva joustava tekniikka, jossa työtä on mahdollista suunnitella ja muokata vapaasti työstön aikana, jolloin tekemien pääpaino on taiteellisessa ilmaisussa (vrt. Sava & Katainen, 2004, 33).

Tunnehahmoihin sisältyy rikkaasti ja monipuolisesti sekä yleisesti tunnettuja että henkilökohtaisia symboleita (vrt. Collier, 2012, 57–59). Tunnehahmoprosessin aikana symbolit kehittyvät ja yllättävätkin tekijöitään ja uusia symbolisia merkityksiä saattaa aueta vielä vuosienkin päästä tunnehahmon valmistumisesta (vrt. Collier, 2012, 220–221, 228). Yleensä tutkimusaineistossani kuvattiin sitä, miten valittu sisäinen tunne muuttui ulkoisen maailman hahmoksi eli materialisointia. Osa osallistujista taas aloitti työskentelyn materiaaleista lähtien ja vasta niiden valinta tai jopa valmiin hahmon kautta syntyi yhteys sisäiseen maailmaan. Tällöin lähtötapana oli enemmänkin materiaalisuus, jossa materiaalibuffetista kerätyt materiaalit ja esineet ohjasivat prosessia käsitteellisen tai visuaalisen suunnittelun sijaan (ks. Collier, 2012, 101, 191; Nimkulrat, 2010; Vähälä, 2003, 16).



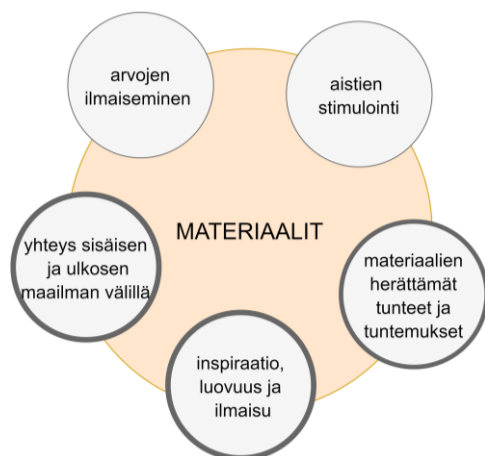
## 9 Tunnehahmojen hyvinvointivaikutukset

Tässä luvussa vastaan toiseen tutkimuskysymykseen tarkastelemalla tunnehahmojen hyvinvointivaikutuksia Pölläsen (2015) mallissaan esittelemien elementtien kautta. Hyvinvoinnin eri elementit painottuivat aineistossa siten, että osasta oli paljon sisältöä ja toisista hyvin vähän. Osasta elementeistä myös painottui selvästi tietyt osatekijät, jotka olen tummentanut kunkin elementin kuvioon. Yhdestä elementeistä nousi myös osatekijä, jota teoriakirjallisuudessa ei juurikaan esiintynyt. Tämän uudet osatekijän olen lisännyt kuvioon 21 ja korostanut oranssilla. Alla käsittelen kutakin elementtiä omassa alaluvussaan.

### 9.1 Materiaalit linkkinä sisäisen ja ulkoisen maailman välillä

*Sen kyllä tiesi, että mikä materiaali kuvaa ja mikä ei.*

Materiaalit-elementin osatekijöistä (kuvio 19) aineistossa korostuivat ilmaukset yhteydestä sisäisen ja ulkoisen maailman välillä, materiaalien herättämistä tunteista ja tuntemuksista sekä inspiraatiosta, luovuudesta ja ilmaisusta.



Kuvio 19 Materiaalit-elementin painottuneet osatekijät

Koko tämän elementin sisältö kietoutuu aineistossani siihen, että materiaalit toimivat **yhteytenä sisäisen ja ulkoisen maailman välillä**. Materiaalien valinnan ja käytön kautta tunnehahmon tekijä luo siltaa oman sisäisen kokemuksensa esittämiseksi konkreettisesti näkyvänä tuotoksena ulkomaailmassa. Materiaalien valitseminen saattoi vaatia tietoista työtä itsensä kanssa. Yhteys valittuun tunteeseen vaati osalta osallistujista suostumista siihen, ettei valinnut materiaaleja, jotka olivat esimerkiksi esteettisesti kiehtovia, vaan jotka yhdistyivät nimenomaan valittuun tunteeseen. Materiaaleista tehtiin siis sekä valintaa että poisvalintaa, jotta sisäisen maailman tunnekokemus välittyisi mahdollisimman aidosti.

Materiaalibuffetin materiaalitarjonta herätti **tunteita ja tuntemuksia**. Materiaalien kosketuksen ja työstämisen kautta tunnehahmoon liittyi suunnitellusti tai suunnittelematta elementtejä, jotka syvensivät tekijän tunteiden ilmaisua (vrt. Pöllänen, 2015). Yksi keskusteluun osallistuja kuvasi, että ennen materiaaleihin tutustumista hänellä ei ollut mielikuvaa siitä, miten hän kuvaisi epämääräistä tunneyhdistelmäänsä. Collierin (2011) tutkimille käsityöharrastajille oli tärkeää tutustua ja luoda suhde käsityömateriaaleihin ennen työskentelyn aloittamista. Sama oli havaittavissa myös tunnehahmopajoissa.

*Joo se oli tosi siistiä, kun pääsi valitsemaan niitä materiaaleja ja leikkimään sillä ajatuksella ja miettimään niitä värejä siihen. Ja tuota. Mul oli tietyt perusjutut mukana, että mitä mä siihen halusin, niinku mielessäni. Ja sitten siihen löytyki jotain ihan erilaista materiaalia ja erilaisia juttuja, kun mitä mä olin ajatellu. Niin se oli jotenkin semmost, se ehkä tuli semmosena positiivisena yllätyksenä, et "ai tämäkin sopii tähän".*

Materiaalit selvästi herättivät pajojen osallistujissa **inspiraatiota ja luovuutta** samoin kuin Pöllänen (2015) ja Nimkulrat (2010) ovat kuvanneet. Useampi keskustelija kertoi nauttineensa materiaalien valintavaiheesta. Materiaalivalintoihin liittyen osallistujat puhuivat *intuitiosta, sisäisestä äänestä, leikkimisestä ja vastaanottamisesta*. Osallistujien kuvauksessa on samanlaisia piirteitä kuin Collierin (2012, 202) haastatteleamalla tekstiilitaiteilijalla, joka materiaalin kirpputorilla nähdessään tiesi haluavansa juuri sen, vaikkei vielä tiennyt miten aikoo sitä taiteessaan käyttää. Materiaaleista saattoi tarttua mukaan myös jotain yllättävää, jota tekijä ei ennakkoon olisi osannut suunnitella, mikä on samankaltaista kuin ekspressiivisessä taideterapiassa taiteeseen liittyvä yllätyksellisyys (ks. Rankanen, 2007c). Sille saattoi myöhemmin löytyä merkitys tai sitten se oli vielä keskustelun aikanakin mysteeri.

**Aistien stimuloitumista** keskustelussa sivuttiin vain hiukan. Lähinnä kuvatut aistihavainnot keskittyivät näköaistiin, mutta myös materiaalien tunnustelu ja tuntuominaisuudet (vrt. Groth & Mäkelä, 2016) mainittiin. **Arvojen ilmaisemista** materiaalien avulla ei tutkimuksen keskusteluaineistossa ilmennyt, vaikka joissakin tunnehahmopajoissa on käyty keskustelua siitä, että kierrätysmateriaalien käyttö on ollut osallistujien arvojen mukaista (vrt. Pöllänen, 2015).

## 9.2 Artefaktit heräävät eloon

*Mä kyllä ajattelen sitä mun hahmoo myös tosi lämmöllä.*

Valmiista tunnehahmosta, jota voi kutsua myös *artefaktiksi* (kuvio 20), puhuttiin keskusteluissa paljon. Hahmojen ulkoista kuvailua oli aineistossa paljon, samoin kuin esimerkiksi Pöllänen (2015) aineistossa. Etenkin ryhmäkeskustelujen alkupuolella lähes jokainen osallistuja halusi selventää hahmossa tai sen kuvassa olevia piirteitä kuvaillen. Eri-tyisen tärkeäksi artefaktiin liittyväksi seikaksi tulkitsin aineistossa kuvaukset suhteesta tunnehahmoon, jonka lisäsin elementtiin uudeksi osa-alueeksi. Itseilmaisu ja luovuus liit-tyivät vahvasti tunnehahmoprosessiin ja tulkitsin, että prosessin seurauksena tapahtui myös itsearvostuksen ja itseluottamuksen vahvistumista.



Kuvio 20 Artefaktit-elementin painottuneet osatekijät

Aineistossani painottui **tekijän ja teoksen välinen suhde**. Aineistoni perusteella valmiit tunnehahmot ovat suurimmalle osasta tekijöitä tärkeitä ja hahmoa ei oltu unohdettu, vaikka sen tekemisestä saattoi olla vuosia. Osalla osallistujista on syntynyt selkeä, jopa kiintymykseksi tulkittava, suhde tekemäänsä hahmoon. Pöllänen (2015) ja muut käsi-työnhyvinvointivaikutuksia tutkineet eivät ole kuvanneet samankaltaista kiintymystä teki-jän ja teoksen välillä, vaan heidän kuvauksensa on enemmänkin tekijän kokemaa tyyty-väisyyttä teoksen esteettisyyteen ja käyttökelpoisuuteen tai ylpeyttä omaan tuotokseen. Tunnehahmot kuvaavat tekijänsä sisäistä kokemusta ja tunnehahmoprosessiin liittyy hahmojen mielikuvituksen kautta elollistamista, joten niihin voi aineiston perusteella luoda aivan erilaisen ja erityisen suhteen verrattuna perinteisiin käsityötuotteisiin. Ai-neistossa kuvattiin, kuinka tunnehahmoista pidettiin ja niitä ajateltiin *lämmöllä* ja *rakkau-della* ja niihin liitettiin määreitä kuten *sympaattinen*.

Keskustelijat kertoivat kommunikoineensa hahmon kanssa ja niistä puhuttiin kuin elävistä olennoista. Niihin viitattiin keskustelussa muun muassa pronomineilla ”hän” ja ”sinä”. Osa keskustelijoista osoitti sanojaan suoraan hahmolle, osa laittoi sanoja hahmon suuhun ja toiset kuvasivat yleisemmällä tasolla keskustelleensa hahmon kanssa. Yhden osallistujan tekemä tunnehahmo oli tekijänsä mukana työpajanuorten ryhmäkeskustelussa ja tavallaan osallistui tilanteeseen. Toiset osallistujat seurasivat ja osoittivat mielenkiintoa ja elollistamista tätä hahmoa kohtaan muun muassa ehdottamalla sille eri asentoja.

*K1: Mulla on joskus tätä vähän sääli, kun sen pääkin nyökkii tolleen. Se on tommonen raasu.*

*K2: Se ei oikein pysy istuallaan.*

*K1: Mun tekis mieli kysyä siltä, että ”onks sulla kaikki hyvin?” En tiedä mitä se haluis.*

Hahmon säilyttämisestä syntyneet keskustelut molemmissa ryhmissä kuvaavat hahmon tärkeyttä ja merkitystä. Työpajanuorten keskustelussa kaikki, joiden hahmo on tallella kertovat säilyttävänsä niitä kaapissa tai komerossa. Tulkitsen, että kaapissa oleva hahmo koetaan olevan sopivan etäisyyden päässä, saatavilla tarvittaessa, mutta ei kuitenkaan jatkuvasti esillä muistuttamassa itsestään tai muiden nähtävillä. Kahden keskusteluun osallistuneen hahmot olivat tekemisen jälkeen unohtuneet Leikkiväkeen ja ne oli siivouksen yhteydessä heitetty pois, mitä molemmat harmittelivat. Pari osallistujaa pohti keskustelun innoittamana hahmon uudelleen sijoittamista paikkaan, jossa se olisi useammin nähtävillä.

Pölläsen (2015) aineiston perusteella käsityöntekijät liittävät tekemänsä tuotteet joko taloudelliseen hyötyyn ja tehokkuuteen tai itseilmaisuun ja luovuuteen. **Taloudellinen hyöty ja tehokkuus** eivät esiintyneet aineistossani ollenkaan, sillä tunnehahmot eivät ole käyttöesineitä tai myytäviä teoksia. Sen sijaan **itseilmaisuus ja luovuus** ovat selvästi tunnehahmoprosessissa oleellisia. Suurin osa tekijöistä nautti prosessin luovuudesta, vaikka itseilmaisu ja luovaan prosessiin heittäytymistä pidettiin myös hankalana.

Pölläsen (2015) tutkimuksessa tuotteiden kuvailussa niiden **esteettinen miellyttävyys** oli olennaista. Aineistoni perusteella tunnehahmon esteettinen miellyttävyys ei vaikuta suurimmalle osalle tekijöistä olevan erityisen merkittävä asia eikä vaikuttavan siihen, millainen suhde tekijällä on hahmoonsa. On ymmärrettävää, että esimerkiksi vaikeaksi koettua tunnetta kuvaavan hahmon ei kuulukaan olla kaunis, vaikka siihen voi prosessin myötä liittyä miellyttäviäkin piirteitä. Lähinnä esteettisyys nousi keskustelun aiheeksi, kun osallistujat pohtivat tunnehahmojen esilläpitoa. Yksi osallistuja kertoi, että hän halusi jo

hahmoa tehdessään kiinnittää huomiota sen ulkonäköön siten, jotta hän voi pitää sitä esillä. Toinen taas pohti, että hän ei halua pitää tunnehahmojaan esillä, sillä ne eivät sovi hänen sisustusmakuunsa eikä niiden merkitys avaudu ilman selitystä. Hän myös haaveili siitä, että voisi suunnitella tunnehahmoja, jotka toimisivat paremmin osana kodin sisustusta.

Aineistossa esiintyi jonkin verran ylpeyttä omasta tunnehahmosta ja mainitsipa yksi, että vertaileessaan pajassa syntyneitä hahmoja keskenään hän koki omansa niistä parhaaksi. Ojala, Karppinen ja Syrjäläinen (2018) sekä Pöllänen (2006) liittävät onnistumisen kokemuksen ja ylpeyden **itsearvostuksen ja itseluottamuksen** kehittymiseen. Tämän perusteella tunnehahmoprosessi voisi lisätä itsearvostusta ja itseluottamusta, mutta aihetta sivuttiin aineistossa sen verran vähän, että asiasta on vaikea tehdä vahvaa johtopäätöstä.

Tunnehahmot ovat itsessään usein **innovatiivisia** ja mielikuvituksellisia **tuotteita**, vaikka tunnehahmojen emotionaalinen hyöty ja tuki ovatkin oleellisimpia kuin innovatiivisuus, samoin kuin esimerkiksi Pölläsen (2015) aineistossa. Tunnehahmojen innovatiivisuutta on esimerkiksi erilaisten materiaalien ja teknikoiden yhdistäminen ja toiminnot, kuten se, että ne muuttavat muotoaan avattaessa. Rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajien keskustelussa osallistujat keksivät ajatuksen tehdä tunnehahmoja, jotka olisivat samalla innovatiivisia käyttö- tai koriste-esineitä. Tämä johti innostuneeseen ja humoristiseen keskusteluun:

*K1: Haluisin tehdä siis käyttöesineitä tai koriste-esineitä, joissa on se tunnehahmo mukana. Se ois jotenkin must tosi mielenkiintosta, jotenki se, et se ois miltein semmonen puzzle tai joku ratkaistava asia tai semmonen, et oivallus. Siin ois niin paljon oppimista ja sit semmosta... Joku siinä niin kutkuttaa mua ihan tosi valtavasti.*

*K2: Mulle tulee tuosta vaan semmonen humoristinen ajatus, että ajatelkaa, kun talo ois semmone, et jos kattilanki ottas kaapista, niin sekin olis joku tunne.*

*K3: Niin. Tää on se Hämmennys-kattila!*

### 9.3 Aikaansaamisen kokemus prosessin omistajuuden kautta

Pölläsen (2015) tutkimuksessa aikaansaamisen kokemuksen elementti liittyi vahvasti kokemukseen **vapaa-ajan tehokkaasta käytöstä**. Tässä tutkimuksessa tehokkuus ei noussut merkittäväksi seikaksi. Ainoat viittaukset tehokkuudesta oli kahden keskustelijan kuvaukset siitä, että heille oli tärkeää saada tunnehahmo valmiiksi tunnehahmopajan aikana. Tehokkuuden sijaan keskustelussa korostui prosessin omistajuus, jota ilmaistiin esimerkiksi kuvailemalla tunnehahmon tekoprosessia (kuvio 21).



Kuvio 21 Aikaansaamisen kokemus -elementin painottuneet osatekijät

Osa osallistujista kuvaili prosessiaan hajanaiseksi ja sekavaksi, jolloin **tavoitteena** oli lähinnä vain saada jotain tehtyä ja **päätökset** tehtiin spontaanisti suunnittelematta. Useat kuvasivat, että heillä ei alussa ollut selkeitä suunnitelmia tai tavoitteita, mutta spontaanin tekemisen aikana päämäärä kirkastui. Joillakin taas prosessi eteni hyvin loogisesti ja he käyttivät lämmittely- ja suunnittelutehtäviä vahvasti **suunnittelun** ja työskentelyn tukena ja kokivat niiden rajaavan sopivasti muuten laajaa tehtävänantoa (ks. kuva 17). Kolme hahmoa tehnyt keskustelija kertoi, kuinka hän kahden ensimmäisen hahmon kanssa oli jäänyt *jotenkin vähän siihen jumiin*, kun hän oli tehnyt ensin tarkan suunnitelman Tunneystäväni 1 –sivun (liite 4) avulla. Kolmannen hahmon kohdalla hän lähtikin liikkeelle materiaalibuffettiin tutustumisesta, mikä sai tämän prosessin sujumaan joustavammin ja rennommin kuin aiemmat.



Kuva 17 Tunnehahmon teon prosessia. Kuvassa kollaasimaisen lämmittelytehtävän päälle on koottu sen elementteihin liittyviä materiaaleja tunnehahmon tekoa varten.

*Mulla meni se aluks aika lailla intuitiolla, että oli sillee, et tää ehkä vois tuntua hyvältä. Muistan, että alottaminen oli tosi vaikeeta. Jossain vaiheessa alko muodostua visio: mä haluan et se on tän näkönen, et siin on tätä ja tota. Mun mielestä siin on vaan mustaa. [...] tyyliin jotkut sukkahousut tai leggingsit siin on ja sit siin on narutopeista olkaimia ja muita ja johtoja kääritty ympärille. Et siitä alko tulla aika selkee visio. Ja ei perustunu millekään suunnitelmalle. Siinä alko tulla se et: ”Ei, tähän eii tuu muuta. Mä haluan, et siin on vaan näitä asioita.” Se oli hauskaa.*

Yllä oleva kuvaus tunnehahmon teon prosessista on tyypillinen kuvaus siitä, miten tunnehahmoprosessi aineistoni perusteella eteni. Siinä näkyy vahvasti myös useiden eri osallistujien puheissa korostunut **prosessin omistajuus**, johon liittyy myös **hallinnan kokemusta** (vrt. Pöllänen, 2015). Puhuja korostaa yksikön ensimmäistä persoonaa käyttäen, kuinka päättäväisesti hän alkoi käydä läpi omaa prosessiaan vahvistuvien päätösten ja tavoitteiden mukaisesti. Toinen osallistuja kuvaili pitkään tilannetta, jossa toinen tunnehahmopajaan osallistuja oli ottanut juuri sellaisen kankaan, jota hän halusi omaan tunnehahmoonsa, ja kuinka hän epäroinnin jälkeen uskalsi kysyä siitä palaa itselleen. Tämä lisäsi hänellä luottamusta omaan prosessiinsa. Keskustelijat kertoivat myös, että tekemisen aikana tärkeää oli tietoinen päätös antaa prosessille tilaa. Etenkin he, joiden puheenvuoroista on tulkittavissa vahvempaa omistajuutta prosessiin, kertoivat tekemisen olleen miellyttävää ja inspiroivaa. He joiden omistajuus oli tulkittavissa heikommaksi, eivät joko kuvanneet tekemistä innostavana tai kokivat sen olleen jopa epämieluisia.

## 9.4 Henkilökohtainen kasvu itsetunnon ja arvojen vahvistajana

*Mä olen mun sisimmän kanssa nyt tässä.*

Aineistosta nousi vahvasti esille henkilökohtaisen kasvun elementti (kuvio 22), etenkin sitä oli tulkittavissa rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajien puheesta. Tunnehahmoprosessin ja sen reflektoinnin kautta osallistujat tekivät erityisesti huomioita itsestään ja tavoistaan toimia sekä hahmottivat elämänarvojaan ja merkityksellisyyttä. Myös elämäkokemusten käsittelyn ja elämänhallinnan osa-alueisiin liittyvää puhetta esiintyi.



Kuvio 22 Henkilökohtainen kasvu -elementin painottuneet osatekijät

*No mulle ainakin se merkitys on tullu esiin sillä tavalla, ensinnäkin että vois tehdä viiskyt vaikka näitä ja ne on kaikki yks osa minua. Eikä niin että tämä **ahdistus** nyt identifioi minut ja minä olen tämmöinen. Vaan enemmän, et tää on yks osa minua ja se vieressä on muitakin.*

Tunnehahmoprosessiin liittyy aineiston perusteella selkeästi piirteitä, jotka voivat vahvistaa tekijöidensä **identiteettiä, minäkäsitystä ja itsetuntoa**. Erityisesti rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajista koostunut ryhmä pohti sitä, kuinka tunnehahmot ja niiden kuvaamat tunteet ovat osa heitä itseään. Tämä on linjassa sen kanssa, että käsityön voi tulkita olevan jopa tekijänsä omakuva (Pöllänen, 2006) ja se voi auttaa rakentamaan identiteettiä ja minuutta (Luutonen, 2004; Pöllänen, 2006; 2011; Rönkkö, 2011,119). Keskustelijat pitivät kuitenkin merkityksellisenä oivalluksena nimenomaan sitä, että tunnehahmo tai sen kuvaama tunne ei kuvannut tai määritellyt heitä kokonaisuutena. Kun tunne oli ulkoistettu hahmoon, oli heidän mukaansa helpompi hahmottaa, että tämä tunne oli vain osa heidän minuuttaan tai käymässä oleva kokemus. Tunnehahmopajojen ja myös ryhmäkeskustelujen aikana osallistujat hahmottivat, että heidän tapansa tehdä tunnehahmoprosessia olivat erilaisia ja saivat sitä kautta lisää itsetuntemusta omista toimintatavoistaan (Katso Ojala ym., 2018), mikä on linjassa taideterapiaprosessiin liittyvän reflektoinnin tavoitteiden kanssa (ks. Hentinen, 2007c).

**Arvot ja merkityksellisyys** oli toinen henkilökohtaisen kasvun elementistä tutkimuksessa painottunut osatekijä. Aineistossani korostui, että tunnehahmoprosessin läpikäyminen ja valmis tunnehahmo olivat monille tärkeitä ja merkityksellisiä. Etenkin rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajat, mutta myös ne työpajanuoret, joille NVC-ajattelu oli tuttua, kokivat pajan kautta saaneensa syvemmän yhteyden NVC-menetelmän ydinkohtiin, kuten tarpeiden hahmottamiseen. Myös muut elämänarvot mainittiin. Lapsen kanssa tunnehahmopajaan osallistunut koki tunnehahmopajan hyvin merkitykselliseksi tavaksi vahvistaa ymmärrystä ja yhteyttä vanhemman ja lapsen välillä.

Aineiston perusteella tunnehahmoprosessin avulla on helpompi oppia näkemään elämää vaikeuttavia tunteita uudella tavalla. Etenkin työpajanuoret kuvasivat, kuinka hallitsevia heidän tunnehahmoprosessissa käsittelemänsä tunteet olivat heidän elämässään ja miten prosessi oli tuonut osalle heistä enemmän selkeyttä ja ymmärrystä tunteen kanssa elämiseen, eli lisäsi **elämänhallinnan** kokemusta.

*Mä oon ite miettiny, et tuli tehty se tunnehahmo **häpeästä** ihan hyvään aikaan, koska mä aloitin saman vuonna syksyl' opiskelut, ja siellä on kyl' saanut **häpeän** tunnetta käsitellä aika rutkasti. Ja kyl se sitten kun sitä hahmoo teki, niin kyllä sitä tunnetta mielti tosi paljon ja että, just et miten se tunne vaikuttaa moneen asiaan tajuamattaan.*



Hahmon teon kautta oli saatu oivalluksia, parempi yhteys tunteisiin sekä aikaa, tilaa ja rauhaa viivähtää niiden äärellä. Aineistossa kuvattiin myös sitä, kuinka tunnehahmot ja niiden kuvaamat tunteet liittyivät osallistujien elämäнкаarien siirtymävaiheisiin (ks. Pöllänen, 2015), kuten tulevaisuuden pohdintaan, opiskelemisen aloittamiseen, työssä uupumiseen ja itsenäistymiseen. Tunnehahmojen teko sekä valmiin hahmon kanssa toimiminen toimivat siis myös **elämäkokemusten käsittelyssä** tukena.

## 9.5 Fyysiset ja kognitiiviset taidot symbolisuuden varjossa

Vaikka luovuutta ja itseilmaisua vaativa tunnehahmoprosessi on monimutkainen oppimisprosessi (vrt. Pöllänen, 2015), ei fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittymisen kuvailua juurikaan esiintynyt aineistossani (kuvio 23). Kenties tämä viittaa siihen, että Lusebrinkin (esim. Lusebrink, Dzilna-Šilova, & Mārtinsone, 2013) taideterapian *ITJ-mallissa kognitiivis-symbolisen* tason jatkumolla tunnehahmopaja painottuu vahvasti tason symboliseen päätyyn, jolloin ongelmanratkaisu, käsitteellinen ajattelu ja suunnittelu ovat selkeästi pienemmässä roolissa kuin merkitykset ja metaforat.

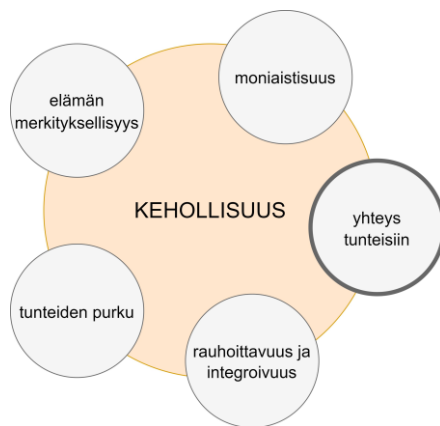


Kuvio 23 Fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen -elementin osatekijät eivät painottuneet

Täysin vaille mainintaa elementti ei aineistossa jäänyt, sillä yksi osallistuja pohti, että lyhyiden tunnehahmopajojen jälkeen hänelle on syntynyt kiinnostus tehdä lisää tunnehahmoja, jotka olisivat enemmän suunniteltuja käyttö- tai koriste-esineitä. Hänen kuvauksestaan on tulkittavissa mahdollisuuksia kaikkiin elementin osatekijöihin eli **monimutkaisten oppimisprosessien** kautta **tiedonhankintaan, taitojen oppimiseen, arviointikyvyn kehittämiseen, tiedostamiseen ja vastuuseen** sekä **elinikäiseen oppimiseen**. Etenkään lyhyissä tunnehahmopajoissa näille ei selvästikään ole riittävästi aikaa, jolloin prosessi keskittyy enemmän itseilmaisuuksiin esimerkiksi teknisten ratkaisujen opetteluun kustannuksella.

## 9.6 Kehollisuuden kautta syntyvä yhteys tunteisiin

Kehollisuuden elementtiin liittyvistä osatekijöistä heräsi ryhmäkeskusteluissa lähinnä yksittäisiä puheenvuoroja. Nämä puheenvuorot olivat kuitenkin itsessään niin selkeitä ja merkittäviä, että kehollisuuden voi niiden kautta nähdä oleellisena osana tunnehahmoprosessia. Etenkin kehon kautta saadun yhteyden tunteisiin voi nähdä oleellisina osaluina tunnehahmoprosessissa (kuvio 24).



Kuvio 24 Kehollisuus -elementin painottuneet osatekijät

*Joka kerta kun mä oon lähteny tekeen jotain tunnehahmoa, niin mä oon alottanut, et mis kohtaa tää tuntuu. Ja ne ekat tunnehahmot oli, onks se vaahtomuovii tai mitä joku osa, niin se oli selkeästi pallea, ja sen ympärille mä rupesin tekee kaikkee. Ja sitten kun mä rupesin tekeen tätä, et mul tuli ahdistus jo siitä, et mulle tulee tää pallea mieleen tästä paketista. Ja sit mä hengittelin ja sit mä mietin, et missä tää tunne tuntuu, et ne ei yhdistyis, se **ahdistus** ja se **ihastuminen**. Ja sit mä tajusin, et se on vatsassa. Ja sit mä lähin sieltä kautta, et miltä se vatsa näyttäis ja tuntuis ja minkä muotonen se on.*

Yllä oleva sitaatti on osa yhden osallistujan laajaa kertomusta siitä, miten hän liitti tunnehahmoprosessiin kehollisen **yhteyden tunteisiin**. Hänen hahmonsa lähtivät pitkälti muotoutumaan juuri sen mukaan, missä kohtaa kehoa hän minkäkin tunteen tunsu ja minkä muotoisiksi tai materiaalisiksi hän nämä kehon osat assosioi. Hän siis osasi käyttää hyväkseen sitä, että kehollisten aistimusten kautta tunteisiin voi olla helpompi päästä käsiksi (ks. Rankanen, 2011).

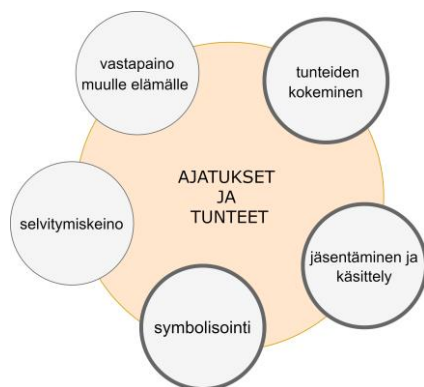
Toinen osallistuja kuvasi tunnehahmopajaan osallistumista **rauhottavaksi ja integroivaksi** kokemukseksi, minkä useat tutkimukset ovat todenneet käsityön merkittäväksi hyvinvointivaikutukseksi (esim. Collier, 2011; Pöllänen, 2006; 2015; Vähälä, 2003). Hän kuvaili haluaan luottaa kehon viisauteen improvisaation tavoin sekoittamatta siihen tietoisempaa ajattelua. Useamman tunnehahmon tehnyt osallistuja koki, että kun hän paperilla suunnittelun sijaan lähtikin liikkeelle aistimuksia herättävistä materiaaleista, hän saavutti rauhaa ja rentoutta kehollisesti.

**Moniaistisuuden** merkityksestä kertoi etenkin yksi osallistuja, joka kuvaili käyttäneensä hahmoonsa muun muassa epämiellyttäväksi kokemaansa karkeaa villalankaa. **Tunteiden purkamista** fyysiseen tekemiseen ei ilmennyt aineistossa. Tämä oli jopa yllättävää, sillä tunnehahmopajan juuret ovat omassa prosessissani, joka sai nimenomaan alkunsa voimakkaiden tunnereaktioiden purkamisesta. Tämän osatekijän puuttuminen aineistosta liittyy todennäköisesti siihen, että tunnehahmopajoissa, toisin kuin omissa spontaaneissa tunnehahmoprosesseissani, tunnetta lähdetään käsittelemään tietoisesti valittuna. Tällöin käsitellään yleensä muistoa tai mielikuvaa tunteesta. Vaikka tunteen muis-teleminen aiheuttaa Nummenmaan (2010, 44) mukaan tutkitusti samankaltaisia tunne-reaktioita ja kokemuksia kuin alkuperäinen tunne, ovat ne huomattavasti laimeampia kuin varsinaisessa tunnereaktion herättämässä tilanteessa. Tällöin tunteen purkamiselle fyysisesti ei aineiston perusteella ole samanlaista tarvetta.

## 9.7 Ajatukset ja tunteet jäsentyvät metaforisen ilmaisun kautta

*Et kyllä sitä tunnetta pohti tai sitten kyllä koki sitä tunnetta, kun teki sitä hahmoa.*

Hyvinvointipyörän *ajatukset ja tunteet*-elementtiin kuuluvia mainintoja oli selkeästi eniten koko aineistossani (kuvio 25). Etenkin tunteiden jäsentämisen ja käsittelyn osatekijään liittyi rikasta kuvausta. Tämä poikkesi aiemmista tutkimuksista (vrt. Ojala ym., 2018; Pölänen, 2015; Seitamaa-Hakkarainen, Laamanen, Viitala, & Mäkelä, 2013), joiden aineistoissa käsityöntekijät eivät lähtökohtaisesti käyttäneet käsitöitä nimenomaan tunteiden käsittelyyn.



Kuvio 25 Ajatukset ja tunteet -elementin painottuneet osatekijät

Tunnehahmo tunteen metaforana ja siihen liittyvä **symbolisointi** on koko tunnehahmoprosessin ydin. Tunnehahmon ominaisuudet ilmentävät tunteeseen liitettyjä mielikuvia, mikä tuo prosessiin terapeuttisuuden piirteitä (ks. Mantere, 2007, 14). Mantereen (2007, 14) mukaan terapiaprosessiin liittyvissä symbolisissa mielikuvissa intuitio on läsnä ja välillä symbolien merkitys ei ole edes määriteltävissä. Tämä ilmeni myös

omassa aineistossani, sillä monet tutkimukseen osallistuneet korostivat, kuinka symbolien liittäminen tunnehahmoon tapahtui suunnitelmallisuuden lisäksi usein intuitiivisesti materiaalien ja niiden työstämisen kautta. Esimerkiksi raskaaksi ja hankalaksi koettu tunne saattoi näkyä tunnehahmon sisälle piilotetuilla muttereilla tehdyllä painavuudella. Tunteen kokemiseen liittyvää turvattomuutta kuvattiin terävillä materiaaleilla. Värit liitettiin usein erilaisiin mielentiloihin. Joissain tapauksissa symbolien merkitykset kirkastuivat vasta valmiin hahmon kanssa työskennellessä tai niiden merkitys oli vielä ryhmäkeskustelujenkin aikaan epäselvä eli osa symboliikasta ei ollut tiedostetulla tasolla (ks. Rankanen, 2007a).

Monet osallistujat **kokivat** työstämäänsä tunnetta tunnehahmopajan aikana. Tunne saattoi olla tunnehahmopajaan osallistumisen aikaan heidän elämässään hyvin hallitseva tai se nousi muistoina esiin tunnehahmoa tehdessä. Jos vaikea tunne tai siihen liittyvä mieliala oli tunnehahmoprosessin aikana päällä, saattoi tunteen hahmottaminen olla vaikeaa, mikä puolestaan hankaloitti tunnehahmon tekemistä. Tunnehahmopajan aikana osallistujat kokivat myös muita kuin sitä tunnetta, josta he olivat tekemässä tunnehahmoa. Jokin tehtävä, usein prosessin alkuvaiheilla, saattoi herättää ahdistusta tai tuskaa (vrt. Seitamaa-Hakkarainen ym., 2013). Toisilla taas syntyi iloa ja innostusta. Yksi osallistuja kuvasi hävenneensä hahmonsa muotoa ja kokeneensa tärkeän oivalluksen tämän häpeän tiedostamisen kautta. Ojalan ym. (2018) tulosten tapaan oli tulkittavissa, että prosessin aikana koetut tunteet ohjasivat käsityöprosessia joko jarruttaen tai edistäen.

Aineistoni perusteella tunnehahmon tekeminen ja siihen liittyvät symboliset ominaisuudet konkretisoivat ja selkeyttivät tunnetta. Tunnetta siis **jäsennettiin** tunnehahmoprosessin myötä. Osallistujat kuvasivat hahmon teon lisänneen ymmärrystä esimerkiksi siihen, kuinka paljon valittu tunne hallitsi heidän elämäänsä ja vaikutti moneen asiaan, joita he eivät aiemmin olleet tiedostaneet niin vahvasti. Tunne saattoi myös täsmentyä prosessin aikana siten, että jopa aluksi valittu tunnesana vaihtui toiseen. Tunnehahmoprosessin lopulla ja jälkeen teokseen saattoi ottaa etäisyyttä. Tämä on Hentisen (2007c) mukaan oleellinen osa taideterapeuttista prosessia, jotta teos irtaantuu tekijästään ja sitä pystytään tarkastelemaan ulkopuolelta. Keskustelijat kokivat näkevänsä valmiissa tunnehahmoissa uusia puolia tunteestaan. Esimerkiksi siten että tunteen ahdistavaksi koettu epämääräisyys oli vähentynyt, kun tunteeseen oli tunnehahmoprosessin kautta tutustunut syvemmin. Keskustelijat hämmästelivät myös sitä, miten paljon heissä oli tiedostamatonta ymmärrystä ja viisautta tunteitaan kohtaan, mikä prosessiin myötä tuli näkyväksi. Symbolisoinnin avulla tunteelle tuli myös piirteitä, joiden kautta sitä oli helpompi

kuvata sanallisesti. Hahmottamisen ja jäsentämisen kautta tunnetta pystyi käsittelemään ja lukemaan uusilla tavoilla.

Tunnetta **käsiteltiin** aineiston perusteella tunnehahmoprosessin aikana monin tavoin. Osa tunnehahmoihin liittyvistä symboleista, kuten hahmoon liittyvä avattava toiminnallisuus, liittyy nimenomaan tunteen käsittelymahdollisuuksiin. Tunnehahmon teon parissa syntyi myös oivalluksia ja suhtautuminen työstettävään tunteeseen muuttui. Erityisesti valmiin hahmon kanssa tehdyt tehtävät (liitteet 5 ja 6) auttoivat osallistujia syventämään ja muokkaamaan käsitystään tunteesta. Hahmon näkyväksi tekeminen antoi tunteelle vahvemman oikeutuksen olla olemassa ja lisäsi tekijöiden sallivuutta myös vaikeina kokemiaan tunteita kohtaan:

*Että okei, on ihan okei, jos tuntuu pahalta. Niin sitä ei oo pakko piilottaa jonnekin polttouuniin ja tälleen näin, ettei muut vain näe.*

Tehtävät ohjasivat pohtimaan etenkin tunteen taustalla olevia tarpeita (esim. Rosenberg, 2015, 97–102). Riippumatta siitä, olivatko osallistujat tehneet tarpeisiin liittyviä tehtäviä osana tunnehahmoprosessiaan, lähes kaikki osasivat nimetä tunteeseensa liittyviä tarpeita ja työpajanuoret innostuivat pohtimaan, miten he haluaisivat materialisoida myös niitä. Lapsensa kanssa tunnehahmopajaan osallistunut keskustelija kuvasi, että tehtävien avulla myös hänen lapsensa osasi kertoa tarpeistaan, mikä oli heidän suhteessaan uutta:

*Sitten mä rupesin kyselemään seuraavaksi, että mitä tarpeita hän kaipaais, että tää **haluttomuus** vois mennä pois. Ja sit sieltä hän... Hän kaipas iloa ja leikkiä, hän kaipas huomiota ja läsnäoloa. Ja sit hän sanotti sen niin, et hän on tämmönen **haluton** ja vastahakoinen aina sillan, kun [nimi]-isä on jossakin sessiossa ja hän kaipaais näitä asioita.*

Tunnehahmoa inhimillistämällä ja sen kanssa keskustelemalla tunnehahmojen tekijöiden ymmärrys tunteen taustalla olevista tarpeista lisääntyi ja useampi osallistuja koki paremmin ymmärtävänsä, että tunne oli olemassa auttaakseen kokijaansa. He siis hahmottivat tunnehahmon kautta esimerkiksi Nummenmaan (2010, 17) esittelemän tunteiden alkuperäisen merkityksen nimenomaan hyvinvoinnin ja selviytymisen kannalta tärkeänä ilmiönä. Erityisesti puhekuplatehtävä ja viikonlopun mittaisessa rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajien tunnehahmopajassa ollut roolipelimäinen dialogitehtävä lisäsivät yhteyttä ja ymmärrystä.

*Niin se dialogisuus toi semmosta yhteyttä ja semmosta rauhaa ja rakkautta meidän välille. Ja mä huomasin, että se muuttu jotenkin sellaseks, että se stressaantunut hahmo itse halusi tulla näkyväksi näin, että: "[tekijän nimi] huomaisitko minut? Minulla on tämä vyö, että sinä voit sitä avata." [...] "Mä oon nyt tämmösessä tilassa ja mä välitän susta ja rakastan sua ja mä haluaisin, et olis enemmän rauhaa meidän välillä. Ja tää strategia, et mä stressaan sinua, ei tyydytä meidän tarpeita, mut mä haluan pitää sut turvassa"*

Osa keskusteluun osallistuneista oli aktiivisesti käyttänyt tunnehahmoaan myös pajan jälkeen tunteen jäsentämisessä ja käsittelyssä ja vaikeiden tunteiden kanssa selviytymisen tukena. Yksi heistä kuvasi, että hahmo on ollut mielessä, kun hän on terapiassa opetellut *erittelemään erilaisia tunnetiloja ja ajatusmalleja*. Toista hänen kotonaan esillä olevat tunnehahmot muistuttivat siitä, että tunne on vain osa häntä eikä määrittele häntä kokonaan. Kolmas taas oli vaikeassa elämäntilanteessa pitänyt hahmoa lähellä ja vuorovaikuttanut sen kanssa:

*Olin sit just näitten ahdistusasioitten takia sairaslomalla muistaakseni. Niin tota, sit tää tais vielä silloin olla mulla jotenkin just hyllyn päällä esillä. Ja mä taisin kokeilla sitä silleen, et mä tyyliin aina kun itkemiseltäni ehdin, niin sitten otin tän sohvalle syliin ja jotenkin kattelin sitä ja yritin kokea jotain empatiaa, sympatiaa, sitä kohtaan. Silleen tuijotella sitä, että: ”Sinä perkele! Mitäs sun kanssa tekis?”*

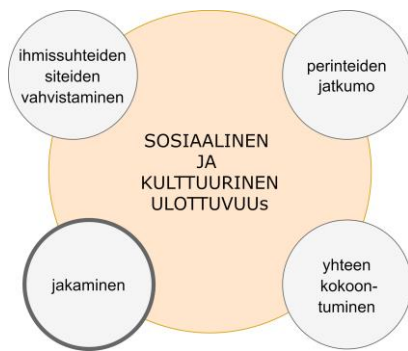
Pajan aikana ja sen jälkeen osalla osallistujien suhde tunnehahmolla kuvattuun tunteeseen oli muuttunut, osalla ei. Yksi osallistuja reflektoi, kuinka hänelle on tyypillistä yrittää kontrolloida asioita. Hän näki hahmon sisälle laittamiensa rautalankojen kuvaavan tätä kontrollinhalua. Keskustelun aikana hän alkoi pohtia, että haluasi ehkä kiskoa rautalangat pois. Tämä voisi tarkoittaa sitä, että antaisi tunteen olla ja yrittäisi tunnetaitoihin kuuluvan tunteen sietämisen (ks. Jääskinen, 2017, 39–41) avulla kuunnella sen viestiä.

Tunnehahmoprosessi saattoi lisätä osallistujien kykyä selvitä vaikeiden tunteiden kanssa, mutta varsinaiseksi **selviytymiskeinoksi** samassa merkityksessä kuin esimerkiksi Pölläsen (2015) aineistossa, sitä ei aineistoni perusteella voi tulkita. Vain yksi osallistuja kuvasi, että tunnehahmoprosessi oli rauhoittavuudessaan **vastapainoa** hänen **muulle elämälleen** (vrt. Pöllänen, 2015). Tulkitsen, että nämä osa-alueet eivät tunnehahmoprosessissa korostu, sillä tunnehahmoprosessin kokonaisen käsityön omainen luonne ja siihen lähtökohtaisesti kietoutuva tunnetyöskentely vaativat henkisiä voimavaroja enemmän kuin usein nimenomaan rentoutumistarkoituksessa tehdyt käsityöt.

## 9.8 Sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus jakamisen tärkeydessä

*On mielenkiintoista kuulla toisten juttuja ja kokemuksia.*

Sosiaalisiin ja kulttuurisiin ulottuvuuksiin liittyvät teemat jäivät ryhmäkeskusteluissa vähäisille maininnoille, aivan kuten Pölläsen (2015) ja Collierin (2011) aineistoissa, vaikka tunnehahmoprosessissa on kuitenkin kyse ryhmätoiminnasta yksin harrastamisen sijaan. Tulkitsen, että osallistujille tunnehahmopajassa oma yksilöllinen prosessi oli lopulta tärkeämpää kuin sosiaalinen toiminta ryhmän kanssa. Prosessiin liittyvä omien pohdintojen jakamisen ja etenkin muiden jakamisen kuulemisen tärkeys korostui (kuvio 26).



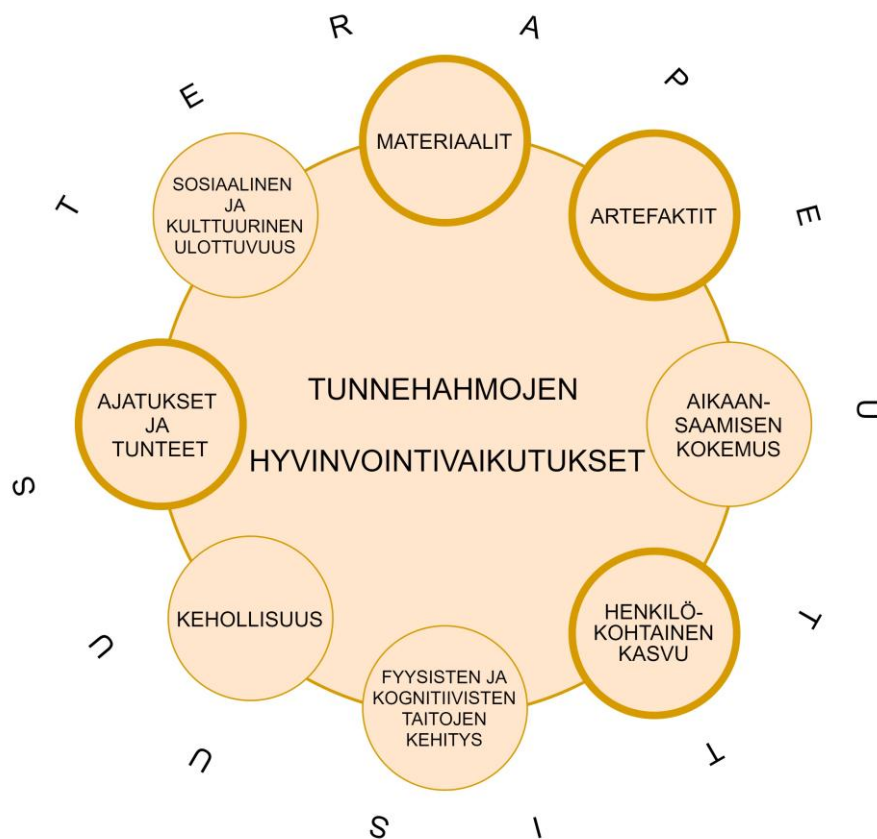
Kuvio 26 Sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus -elementin painottunut osatekijä

**Jakaminen** oli selvästi merkityksellistä osallistujille, sillä he korostivat, että sekä tunnehahmopajoissa että ryhmäkeskusteluissa oli mielenkiintoista nähdä ja kuulla monien erilaisten tunteiden kanssa eri tavoin työskenteleviä. Tämä on vastaavaa, kuin mitä Rannan (2011) kuvaa, että toisten työskentelyn ja töiden katselu lisää esimerkiksi toisten tunteiden ymmärrystä ja empatiaa. Hentinen (2007a) taas painottaa, että erillään työskentelyn jälkeen jakamisen vaihe on tärkeä. Havaitsen tässä yhteneväisyyden myös Kouhian (2012) kuvaamiin käsityön narratiivisiin merkityksiin, joissa käsityön kautta jaetaan esimerkiksi henkilökohtaista historiaa ja kokemuksia.

Sosiaalisiin ja kulttuurisiin ulottuvuuksiin liittyy tunnehahmon kautta nähdäksi tuleminen, vaikkakaan aineistoni perusteella en voi sanoa sen olevan nimenomaan hyvinvointia edistävää. Vähintäänkin muut tunnehahmopajaan osallistujat näkevät toistensa työt ja usein niistä on pidetty pajan lopuksi näyttelyitä hiukan laajemmalle yleisölle, joten ympäröivät ihmiset ovat olleet tekemässä prosessia näkyväksi (ks. Karppinen, 2008). Tämä antaa jopa ristiriitaiseksi koetun mahdollisuuden ilmaista itseään ja persoonaansa muille ja tehdä osa itsestään näkyväksi (vrt. Collier, 2012; Karppinen, 2008; Luutonen, 2004; Pöllänen, 2006; 2015). Yksi osallistuja pohti, millä tavalla hän tahtoi muiden näkevän hänet tunnehahmojensa kautta. Hänellä oli kodissaan kaksi tekemäänsä hahmoa esillä ja hän toivoi, etteivät vieraaksi tulevat järkyty ja kuvittele, että hänellä on vain nämä kaksi epämiellyttävää tunnetta ja *molemmat näyttää siltä, että ne on tukehtumaisillaan ja on hirveitä*. Hän suunnitteli, että haluaisi tehdä näille kaveriksi esille myös mukavampia tunteita. Tosin juuri tekemäänsä *Ihastunut*-hahmoa hän arasteli laittaa esille, sillä hän ei ollut vielä valmis siihen, että muut, varsinkaan hänen ihastuksensa kohde, näkisivät sitä. Vastaavia ajatuksia tiedotettuina tai tiedostamattomina voi olla siinä, että suurin osa osallistujista kertoi säilyttävänsä tunnehahmoja kaapissa. Sen lisäksi että he eivät itse halua nähdä tunnehahmoaan joka päivä voi olla, että olisi liian rajua, että nämä usein vaikeat ja henkilökohtaiset tunteet olisivat esillä muiden nähtävillä.

## 9.9 Yhteenveto tunnehahmojen hyvinvointivaikutuksista

Tunnehahmoprosessista oli löydettävissä piirteitä jokaisesta kahdeksasta *käsityön hyvinvointipyörän* elementistä. Hyvinvoinnin elementtien kannalta rakentavan vuorovaikutuksen ohjaajien keskustelu oli selvästi rikkaampi kuin nuorten työpajalaisten keskustelu. Tämä johtunee siitä, että heillä on taitoja ja uskallusta kuvata hyvinvointiin liittyviä seikkoja, kuten tunteitaan ja tarpeitaan vahvemmin ja monipuolisemmin. Kuviossa 27 olen korostanut tunnehahmoprosessissa erityisesti painottuneet elementit. Selkeimmin painottui **ajatukset ja tunteet** -elementti, sillä tunteiden kokeminen, ajatusten ja tunteiden jäsentäminen ja käsittely sekä symbolisointi ovat tutkimuksen perusteella vahvasti läsnä tunnehahmoprosessissa. Tunnehahmoprosessi tukee **henkilökohtaiseen kasvuun** kuuluvaa identiteetin ja minäkäsityksen kehittymistä, itsetuntoa sekä omien arvojen ja merkityksellisyyden pohtimista. **Materiaalit** toimivat hyvinvoinnin välittäjinä herättämällä tunteita ja inspiroimalla luovaan ilmaisuun rakentaen yhteyttä sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Tunnehahmot **artefakteina** olivat yleensä tekijöilleen merkityksellisiä ja tärkeitä. Erityisesti tähän elementtiin liittyen korostui tunnehahmon elollistamisen kautta syntynyt henkilökohtainen suhde tunnehahmoon.



Kuvio 27 Tunnehahmojen hyvinvointivaikutukset korostettuna *käsityön hyvinvointipyörässä*. Mukailtu Pölläsen (2015) mallista.



Lopuista neljästä elementistä tutkimuksessa korostui lähinnä yksittäisiä osa-alueita. **Aikaansaamisen kokemukseen** liittyvä prosessin omistajuus oli oleellinen osa tunnehahmoprosessia, mutta elementin tehokkuuteen ja hallinnan kokemukseen liittyvät osa-alueet eivät esiintyneet aineistossa (vrt. Pöllänen, 2015). Yhden ryhmäkeskusteluun osallistujan puheen perusteella voisi tulkita, että **kehollisuuteen** liittyvällä yhteydellä tunteisiin voisi olla enemmänkin annettavaa tunnehahmoprosessissa. **Fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittymiseen** liittyvää puhetta ryhmäkeskusteluissa ei juuri esiintynyt. Tulkitsen tämä voi johtuvan siitä, että tunnehahmopajat ovat verrattain lyhyitä työpajoja, joten niiden aikana ei ehdi kehittyä pidempää harjaannusta vaativia taitoja samalla tavoin kuin esimerkiksi vuosia kestäneessä harrastuksessa, jota esimerkiksi Pölläsen (2015) tutkimusaineistossa kuvailtiin. Huomionarvoista on, että **sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet** jäivät tässä tutkimuksessa, kuten myös esimerkiksi Pölläsen (2015) ja Collierin (2011) tuloksissa vähäiselle tasolle, vaikka tunnehahmopajan ryhmämuotoisuudesta olisi olettanut toista. Tämä johtuu kenties siitä, että tunnehahmoprosessissa työskennellessä niin syvästi oman sisäisen maailman kanssa, että se ohittaa merkityksellisyydellään ryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen.

## 10 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointia

Tässä opinnäytteessäni halusin analysoida tunnehahmoja ja tunnehahmoprosessia, jotka ovat minulle henkilökohtaisesti merkityksellisiä. Sen tähden itseni ja oman tunnehahmoprosessiin liittyvän osuuteni häivyttäminen tutkimuksesta olisi ollut keinotekoisia, joten päädyin monessa osiossa, etenkin luvussa 5, käyttämään paljonkin omakohtaista kerrontaa ja yksikön ensimmäistä persoonaa. Perustelen tätä sillä, että omakohtainen tieto on ollut argumenttien kannalta olennaista ja ilman omia kokemuksiani osa merkityksellisistä asioista olisi kenties jäänyt minulta huomaamatta (ks. Behar, 1996, 14). Omat kokemukseni voivat toisaalta lisätä kykyäni nähdä syvempiä merkityksiä ja tehdä tulkintoja. Toisaalta tiedostan, että se on voinut vaikuttaa omaan objektiivisuuteeni, jolloin tulkintani on saattanut keskittyä omaan näkökulmaani. Olen pyrkinyt kaikissa tutkimukseni vaiheissa suhtautumaan omaan käsitykseeni kriittisesti. Toivon, että onnistuin käyttämään omaan kokemustani Nieddererin ja Townsendin (2014) kuvaamaan tapaamaan kokemuksellisenä vahvuutena, joka heidän mukaansa pitäisi ottaa nykyistä vahvemmin huomioon käsityön tutkimuksessa.

Tutkimuksen eettisyyden ja luottamuksen rakentamisen varmistamiseksi pyysin Ruusuvooren ja Tiittulan (2005, 17–18) suosittelun mukaisesti tunnehahmopajojen osallistujilta ja ryhmäkeskusteluiden osallistujilta kirjallisesti luvan (liitteet 7 ja 8) käyttää keräämääni aineistoa tutkimusaineistona. Korostin, että osan tai kaiken itseensä liittyvästä aineistosta voi milloin tahansa tutkimuksen aikana vetää pois. Kuva-aineistosta ja siihen liittyvistä tunnehahmojen nimistä osa on kerätty ennen tutkimusprosessin alkamista, joten niihin ei ole pyydetty tutkimussuostumusta. Tätä osaa aineistosta käsittelin erityisen huolellisesti yksityisyyden suojaa korostaen; esimerkiksi näiden tunnehahmojen kuvia tai nimiä ei ole esitetty ilman, että olisin jälkeenpäin erikseen pyytänyt tekijältä suostumuksen.

Huolehtiakseni keskusteluun osallistuneiden yksityisyyden säilymisestä lupaamallani tavalla en käyttänyt heistä tekstissä vastaajakoodeja, joiden perusteella pystyisi liittämään esimerkiksi eri kohtien lainauksia yhteen, yhdistämään mihin tunnehahmopajaan tai ryhmäkeskusteluun hahmon tekijä on osallistunut tai päättämään esimerkiksi tekijöiden ikää tai sukupuolta. Jos koin tällaisen tiedon oleelliseksi tulkinnan kannalta, saatoin leipätekstissä kertoa tekijöistä tarkemmin, pitäen kuitenkin huolen, että osallistujien anonymisuus pysyi heille itselleen sopivalla tasolla. Osallistujat saivat myös halutessaan lähes valmiin tekstin tarkistettavakseen ennen sen jättämistä arvioitavaksi ja julkaistavaksi. Kukaan heistä ei kuitenkaan ilmoittanut havainneensa tulkinnassani virheitä tai halunnut poistaa omaan osuuteensa liittyviä kohtia.

Ryhmäkeskusteluihin osallistui todennäköisesti ihmisiä, joille tunneahmoprosessi oli merkityksellinen tai miellyttävä, mikä saattaa vinouttaa tutkimuksen tuloksia. Yhdelle osallistujalle tunneahmoprosessi ei ollut myönteinen, mutta vain yhden tapauksen perusteella on vaikea vetää yleistettäviä johtopäätöksiä. Kerättyä aineistoa minulla oli huomattavasti laajemmin kuin mitä lopulta käytin. Tämä lisäaineisto ja omat kokemukseni sekä tunneahmoprosessin läpikäymisestä että tunneahmopajojen ohjaamisesta toimivat taustatietonani ja auttoivat analyysin teossa, sillä pystyin peilaamaan niitä laajempaan ymmärrykseen kuin pelkästään sisällönanalyysillä teemoittelevaani aineistoon. Osa käsityöhön liittyvästä kokemuksesta jää väistämättä taktiiliselle ja intuitiiviselle tasolle sanallisten määritelmien ulkopuolelle (Niedderer & Townsend, 2014), joten keskusteluihin ja kuviin perustuva analyysi ei voi tavoittaa täysin kokemuksen rikkautta.

Olen ollut tutkimissani ryhmissä sisäpiiriläinen, ohjaajana auktoriteettiasemassa sekä tutkijana erityisasemassa. Ryhmäkeskustelujen osallistujat tiesivät, että aihe on minulle henkilökohtaisesti merkittävä. Nämä seikat ovat voineet vaikuttaa siihen, millaisia asioita he ovat tuoneet esiin tunneahmopajojen ja ryhmäkeskustelujen aikana (ks. Eskola, 2015, 20). Tuttuus on todennäköisesti lisännyt luottamusta välillämme ja siten osallistujien uskallusta puhua henkilökohtaisista ja vaikeistakin aiheista. Samaan aikaan on mahdollista, että he ovat saattaneet kertoa ja vastata siten kuin olettavat minun toivovan (ks. Rönkkö, 2011, 44). Minulla on itselläni tiedostettuja ja todennäköisesti myös tiedostamattomia ennako-oletuksia ja tietoja osallistujista. Henkilökohtaisten suhteiden avulla minun oli todennäköisesti helpompi tulkita esimerkiksi keskustelujen äänensävyjä ja huumoria. Toisaalta ennako-oletukseni ja henkilökohtaiset suhteeni osallistujiin voi myös vääristää havaintojani ja tulkintojani ennakkokäsitysteni suuntaan, minkä pyrin tiedostamaan ja ottamaan huomioon analyysiä tehdessäni (ks. Eskola, 2015, 20).

Valitsin tutkimusmenetelmäkseni minulle jo kandidaatin tutkielmasta tutun sisällönanalyysin tiedostamatta etukäteen menetelmän ongelmakohtia. Salon (2015) mukaan sisällönanalyysin tekijät saattavat helposti jättää analyysin vain aineiston luokittelun ja uudelleen järjestämisen asteelle ilman syvällisempää tulkintaan. Omakin reittini aineistojen luokittelusta varsinaiseen analyysiin ja tutkimustuloksiin ja takaisin kokonaisuuksien hahmottamiseen johtopäätöksissä olikin vaivalloinen. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla tulokseni jäivätkin enemmän luokittelun asteelle. Tein lopulta tietoisien päätösten keskittää voimavarojani enemmän toiseen tutkimuskysymykseen eli käsityön hyvinvointivaikutusten analyysiin. Vaikeuksista huolimatta sisällönanalyysi antoi minulle mahdollisuuden kehittää omaa tapaani rakentaa aineistosta kokonaisuuksia, analysoida niitä ja löytää merkityksellisiä ja luotettavia tuloksia.

## 11 Tutkimuksen yhteenkiedontaa

Tämä pro gradu -tutkielma on ensimmäinen tunnehahmoja ja tunnehahmoprosessia koskeva tutkimus sekä minulle henkilökohtaisesti ensimmäinen laaja tieteellinen työ. Tutkimuksen tarkoituksena oli jäsentää ja tulkita tunnehahmoja ja tunnehahmopajoihin osallistuneiden kokemuksia. Samaan aikaan tutkimus toimi minulle oppimiskokemuksena, jonka aikana etsin omaa tapaani tutkia ja kirjoittaa tieteellistä tekstiä. Tutkimukseni tuloksia voidaan käyttää sekä tunnehahmopajojen kehittämiseen että laajemmin käsityöilmaisuun, käsityön hyvinvointivaikutuksiin, tunnetaitoihin ja rakentavaan vuorovaikutukseen liittyvissä konkreettisissa toimintatavoissa ja tutkimuksissa.

### 11.1 Johtopäätöksiä ja pohdintaa

Tutkimukseni jakautui viitekehyksen ja kahden tutkimuskysymyksen kautta kahteen osaan: tunnehahmoihin käsityöilmaisuna ja tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutuksiin. Se tuo lisänsä laajempaan käsityötieteen tutkimuskenttään näistä molemmista näkökulmista, mutta etenkin käsityön hyvinvointivaikutuksien ja terapeuttisuuden osalta. Käsityöilmaisuus ja käsitöiden hyvinvointivaikutukset myös kietoutuvat useassa kohtaa selkeästi yhteen.

Tunnehahmot ovat tutkimukseni perusteella kokonaisuutena *tunteiden metaforisia ilmaisuja*. Kokonaisen teoksen metaforisuus rakentuu tunnehahmon ilmaisullisista ominaisuuksista: *nimestä, muodosta, materiaaleista, tekniikoista ja yksityiskohdista* sekä näihin ominaisuuksiin liittyvästä symboliikasta. Yleensä tunnehahmot muodostuvat siten, että tekijä materialisoi valitsemansa tunteen tai kokemuksen konkreettiseksi teokseksi. Osa hahmoista syntyy kuitenkin materiaalilähtöisemmin, jolloin tekijä aloittaa tunnehahmon työstämisen valitsemalla ja muokkaamalla materiaaleja. Tällöin tekijä yleensä nimeää tunnehahmon ja siihen liittyvän tunteen vasta hahmon valmistuttua, jos silloinkaan. Tutkimukseni perusteella tunnehahmopajan pituus vaikutti siihen, millaisia tunteita osallistuja käsittelivät. Pidemmissä pajoissa on tulkintani mukaan enemmän turvallisuutta ja aikaa ottaa käsittelyyn vaikeiksi koettuja tunteita.

Tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutusten analysoimiseen käytin pohjana *käsityön hyvinvointipyörää*, joka on muokkaamani versio Pölläsen (2015) *Käsityön voimauttavuuden pyörä* -mallista. Käsityön hyvinvointivaikutusten kahdeksasta elementistä etenkin neljä osa-aluetta painottui tunnehahmoprosessissa: **ajatukset ja tunteet, henkilökohtainen kasvu, materiaalit ja artefaktit**. Tutkimuksessani oli kyse nimenomaan ohjatun,

ilmaisullisuudellaan taidetta lähentyvän käsityöhön liittyvän tunnetyöskentelyn hyvinvointivaikutuksista. Sen tähden tulokset eroavat jonkin verran aikaisempien tutkimusten tuloksissa (esim. Collier, 2011; Pöllänen, 2006; 2015; Vähälä, 2003), joissa ainakin osa osallistujista on keskittynyt mallin mukaan tai vähintäänkin selkeään käyttötarkoitukseen tähtäävään käsityöhön. Esimerkiksi rentoutuminen ja rauhoittuminen tai hyödyllisyyteen ja taloudellisuuteen liittyvät käsityön hyvinvoinnin elementit eivät tässä tutkimuksessa nousseet oleellisiksi hyvinvointivaikutuksiksi, vaan tulokset painottuivat sisäisen maailman ilmaisemiseen käsityöllisen materiaalien käytön kautta sekä tunteiden käsittelyyn.

Materialisointi ja metaforinen käsityö yhdistävät tutkimukseni viitekehyksenä olleita käsityöilmaisua ja käsityön hyvinvointivaikutuksia. Materiaalisuuden ja symbolisoinnin avulla tunnehahmoprosessissa omaa sisäistä maailmaa tehdään konkreettisesti näkyväksi (vrt. Rankanen, 2011, Vähälä, 2003, 60). Materiaalit herättivät ja niiden kautta kuvattiin tiettyä tunnetta, mutta työskentelyyn liittyi myös muun muassa muistoja, elämäkokemuksia ja aistituntemuksia, jotka ovat osa sekä käsityöilmaisua (esim. Groth & Mäkelä, 2016; Karpinen, 2008; Nimkulrat, 2010) että terapeuttisia hyvinvointivaikutuksia (Pöllänen, 2009; 2015; Rankanen, 2011). Tunnehahmon tekeminen toimii siten keinona ajatella aistimalla (ks. Nimkulrat, 2010) ja sitä kautta syventää ymmärrystä tunteisiin ilmiönä (vrt. Pöllänen, 2011).

Tunnehahmot ja niihin sisältyvä symboliikka ovat tutkimukseni perusteella tekijöilleen yleensä merkityksellinen ja toimiva tapa tutustua omaan sisäiseen maailmaansa ja ilmaista sitä persoonallisesti myös muille. Tunnehahmon voi nähdä Rönkön (2011, 102) tutkimien opiskelijoiden tapaan persoonallisuuden jatkeena, jonka avulla tekijä pystyy ulkoistamaan omia tuntemuksiaan ja tarkastelemaan niitä eri näkökulmista. Tunnehahmoprosessissa syntyvä tunteen ulkoistaminen ja jopa elävän olennon kaltaiseksi kuvitteleminen mahdollistavat, että tunteeseen voi luoda suhteen ja sen kanssa voi mielikuvituksen avulla olla vuorovaikutuksessa. Tunnehahmojen kautta voi oppia näkemään erityisesti elämää hankaloittavia tunteita uudella tavalla. Tunnehahmoprosessiin liittyvät tehtävät (liitteet 5 ja 6) tuovat näkyville ja ymmärrettäviksi esimerkiksi tunteen taustalla olevia tarpeita (ks. Rosenberg, 2015, 97–102). Tämä selkeyttää usein epäselviä tunnekokemuksia ja tekee tunnekokemukset sallitummiksi, mikä voisi jopa vähentää niitä haitallisia terveysvaikutuksia, joita Nummenmaan (2010, 34) mukaan etenkin pitkittyneet tunteet voivat aiheuttaa. Tunnehahmon kautta voi myös välittää kokemustaan toisille jopa suoremmin kuin sanoin (vrt. Mantere, 2007; Nimkulrat, 2010), mutta se myös helpottaa kokemusten sanoittamista muille (vrt. Rankanen, 2007c).

Tutkimustulosteni perusteella tunnehahmoprosessia voi kutsua *terapeuttiseksi käsityöprosessiksi*. Tulkintani mukaan *käsityön hyvinvointipyörän* kaikissa elementeissä on löydettävissä yhteys terapeuttisuuteen. Nimenomaan elementtien terapeuttisia piirteitä sisältävät osatekijät korostuvat tunnehahmoprosessissa. Vaikka tunnehahmoprosessissa käsityöllisellä tekemisellä on suuri rooli, korostuu siinä vahvemmin taideterapiaprosessin (Rankanen, 2007e) kuin esimerkiksi kokonaisen käsityöprosessiin (Pöllänen & Kröger, 2004) piirteet. Tarkan visuaalisen ja teknisen suunnittelun sijaan tunnehahmoprosessi virittää vapaampaan ilmaisuun. Tuotteen teknisen ja esteettisen onnistuneisuuden arvioinnin sijaan pääpaino on siinä, miten hahmolla kuvataan omaa sisäistä maailmaa ja oman elämän reflektiota. Prosessissa oleellista on loppuvaiheen jakaminen ja pohdiskelu, jossa tunnetta ja muita sisäisiä asioita käsitellään ja liitetään omaan elämään (vrt. Hentinen, 2007c). Elämän käsittely käsityöilmaisun keinoin voi Fernströmin ja Laamasen (2006, 143) mukaan vaikuttaa terapeuttisesti sekä tekijäänsä että valmiin teoksen katsojaan, vaikkei ohjaajalla olisi terapeuttista tietämystä. Tunnehahmoprosessissa varsinainen ilmaisullinen ja mahdollisesti terapeuttinenkin muutos tapahtuu tekijän ja tehtävän tunnehahmon välillä, jolloin tunnehahmoprosessin voi nähdä olevan lähellä käsityön terapeuttisuuden absoluuttista näkökulmaa (ks. Pöllänen, 2009). Myös Collierin (2012) pohdinnat metaforisen käsityön mahdollistamasta tiedostamattomasta tai tiedostetusta muutoksesta sopivat hyvin yhteen tunnehahmojen kanssa.

Tunnehahmoprosessi on sikäli omaperäinen, että se sopii tutkimukseni perusteella sekä iältään että tunnetaitojen osaamiseltaan hyvinkin erilaisille kohderyhmille. Tunnehahmopaja vastaa osaltaan siihen, että yhteiskunnassamme on viime aikoina herätty tunnetaitojen opetteluun tärkeyteen yhtenä elämän perustaidoista (esim. Jääskinen, 2017, 5; POPS, 2014, 22, 72). Tämän tutkimuksen perusteella tunnetaitojen osa-alueista etenkin tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen sekä käsittelyn harjoittamiseen voi käyttää käsityöilmaisun keinoja. Käsien tekemisen kautta tunnetaitojen oppiminen voisi olla merkityksellistä etenkin sellaisille ihmisille, joille kinesteettinen oppiminen on ominaista tai sanallinen työskentely vaikeaa. Tunnetaitojen oppimisesta aikuisiällä on huomattavasti vähemmän tutkimusta kuin lapsuusiän tunnetaitojen kehittämisestä (Kotsou, Nelis, Grégoire, & Mikolajczak, 2011). Tunnehahmoprosessi onkin siitä merkittävä, että se toimii aikuisille toiminnallisena tunnetaito-opetuksena. Vaikka suurin osa tämän tutkimuksen aineistosta liittyi aikuisten läpikäymiin tunnehahmoprosesseihin, antoi tutkimus vahvistusta sille, että tunnehahmopaja voi toimia myös lasten tunnetaitojen kehittämisessä.

Vaikka käsityö voi esimerkiksi Pölläsen (2006; 2015) ja Collierin (2011) aineistojen perusteella auttaa hyvinkin vaikeissa elämäntilanteissa, ei tutkimukseni perusteella tunnehahmoprosessi toimi aivan kaikille ja kaikissa elämäntilanteissa, ainakaan jos tunnehahmopajan ohjaajalla ei ole terapeutista osaamista. Analysoidessani aineistoani havaitsin, että elämäntilanteissa, joissa toimintakyky on vähäinen tai päällä on akuutti kriisi, tunnehahmopajatyöskentely ei välttämättä tuota toivottua tulosta eli lisää hyväksyntää ja ymmärrystä käsiteltyä tunnetta kohtaan. Tämän perusteella tunnehahmopajaan osallistumisen onkin syytä pohjautua vapaaehtoisuuteen. On myös varmistettava, että etenkin mielenterveysongelmien kanssa elävillä osallistujilla on mahdollisuus muuhun tukeen tunnehahmopajan ohella.

Kaiken kaikkiaan tunnehahmoprosessi yhdistää tutkimukseni perusteella käsityöilmaisun ja käsityön hyvinvointivaikutusten kenttää. Tunnehahmopaja antaa niihin omanlaisen, konkreettisen lähestymistavan. Tämän perusteella tunnehahmopajojen pitoa, kehittämistä ja soveltamista erilaisille ihmisryhmille kannattaa jatkaa. Tutkimukseni lisää tietoa siitä, miten käsityötä voi tietoisesti käyttää ihmisen hyvinvoinnin ja tunteiden edistämiseen ja miten käsityöilmaisuus voi tukea tunteiden ja muiden sisäisen maailman asioiden käsittelyä terapeutisesta näkökulmasta.

## **11.2 Graduprosessi tunnehahmona**

Gradun tekooni on liittynyt monia tunteita: innostusta, iloa, epävarmuutta, kiitollisuutta, uteliaisuutta, uupumusta, luottavaisuutta, tarmokkuutta, yksinäisyyttä, ja tuskaa. Tutkimukseni puolivälissä, maaliskuussa 2020, itkin työpisteeni äärellä epätoivoisena eikä työskentelystäni tullut mitään; ahdistus oli saanut minut valtaansa. Lopulta ymmärsin, että työkalu tämän tunteen käsittelyyn oli ollut koko ajan nenäni edessä. Nostin esiin tunnehahmopajoja varten keräämäni materiaalit ja päästin tunteeni valloilleen, alkaen työstää tunnehahmoa (kuva 18)



Kuva 18 **Graduahdistus**

Solmin räsykudetta solmulle toisensa perään; aloin hahmottaa tunteeni kehossani, etenkin reisissäni. Myös kaulan kohta oli pelkkää solmua; tuska ja epävarmuus kuristivat kurkkua. Läpinäkyvään muovipussiin sulloin pienempiä tilkkupalasia; koin graduni ja siihen liittyvien ajatusteni olevan hajanaisia sirpaleita, mielenkiintoisen värisiä ja jatkuvasti uusiin suuntiin johdattelevia, mutta vailla kokonaisuutta ja punaista lankaa. Tunnehahmon pää syntyi höttöisestä superlonpalasta, joka oli kiedottu pingisverkkoon ja kangasriekaleisiin; koin, että vaikka imin itseeni tietoa, päätelmäni olivat hataria ja lensivät pingispallon tavoin puolelta toiselle. Roll-on deodoranttipullojen pallot saivat silmien roolin; tietokoneen ruutua tuijottaneet silmäni olivat väsyneet ja omalle tekstilleni sokeat. Kädet olivat jalkoihin verrattuna pikkuiset; koin olevani avuton. Koko hahmoa ympäröi läpinäkyvä muovi, jonka kiedoin kiinni ohuella harmaalla ompelulangalla; koin pysyväni kasassa vain heiveröisillä siteillä ja ihoni läpi näkyi heikkouteni ja epäpätevyyteni. Kenties muovi oli suojaamassa myös vasta alkaneelta koronapandemialta, joka toi mukanaan pelkoa ja epävarmuutta tilanteen kehittymisestä sekä lamaannuttavia rajoituksia työskentelyrutiineihini, joista en tosin vielä tuolloin ollut täysin tietoinen. Töppökäsiin kiedoin tyhjät kynänsisukset; olin kirjoittanut jo monta kynää loppuun gradumuistikirjoihini. Ranteeseen kiinnitin pysäköintikiekosta irrotetun kellotaulun, jossa aika kohti tutkinnonuudistusta ja viimeistä mahdollisuutta valmistua ilman lisäopintoja tikitti painostavasti. Tunnehahmon syliin askartelin kannettavan tietokoneen, jonka näyttöön liimasin palan tulostetusta gradustani, kirjoitusvirheitä, yliviivattuja sanoja ja muistiinpanoja vilisevän kohdan.



Viimeisenä, kun tunnereaktioni alkoi rauhoittua sen purkamisen jälkeen, *Graduahdistus*-hahmo sai selkäänsä palasista kootut helmiäissiivet; aloin hahmottaa paniikkini takana olevia tarpeitani. Kaipasin aikaa ja rauhaa tehdä työtäni minulle merkityksellisellä tavalla, oppien ja kehittyen. Minussa oli edelleen innostusta ja inspiraatiota, jotka olin unohtanut kiireen puristuksessa. Halusin kiihkeästi onnistua gradun tekemisessä ja saada sillä osoitettua pätevyyttäni ja kokea kunnioitusta. Minulle oli tärkeää tulla nähdyksi ja ymmärretyksi sekä heikkouksieni että vahvuuksieni kautta.

Tunnehahmon tekeminen avasi minulle konkreettisesti sen, mitä tutkimuksellani haluan välittää. Lukuisien tunnehahmojen kautta kehittyneet tunnetaitoni ovat olleet minulle valtavan merkityksellinen asia. Tunnehahmojen kautta olen oppinut hahmottamaan tunteiden taustalla olevia tarpeitani. Iloitsen siitä, että aineistoni perusteella muiden kokemukset ovat samansuuntaiset. Jatkossa tätä tutkimusta voi käyttää tunnehahmopajoissa taustatukenani ja siten auttaa yhä paremmin tunnehahmopajojen osallistujia tutustumaan omiin tunteisiinsa ja parantamaan omaa hyvinvointiaan. Tutkimukseni auttaa myös muita ymmärtämään syvemmin tunnehahmoprosessia.

Tämä tutkimusprosessi on ollut minulle merkityksellinen ja opettavainen: teoreettinen tietotasoni on noussut, olen saanut jäsennellymmän käsityksen minulle tärkeästä tunnehahmoprosessista sekä ymmärrän paremmin niitä seikkoja, jotka akateemisessa osaaamisessani vaatisivat vielä harjaannusta. Tekemiseen, vahvasti omakohtaiseen reflektioon ja vain lyhyisiin tieteellisiin teksteihin painottuvat käsityötieteen opinnot ovat tähän asti olleet minulle akateemiselta osaltaan melko helppoja, vaikka sairastaminen on pitkittänyt opintojani. Näin laajan työn tekeminen onkin ollut minulle vaikeampaa kuin kuvittelin. Olen saanut tehdä tuskallisesti töitä laajentaakseni kielitaitoni rajoja, jotta olen voinut perehtyä kansainväliseen tutkimukseen pääsemättä silti siihen niin syvälle kuin olisin halunnut. Lähteisiin viittaaminen ja lähteiden keskusteluttaminen keskenään ja oman ajatteluni kanssa oli varsinkin aluksi kankeaa. Atlas.ti-ohjelman käyttämisen systematisoitumiseen voi mennä kokeneeltakin tutkijalta vuosia (Frieze, 2014, 2), joten omassa analyysissäni lähinnä harjoittelin sen käyttämistä. Kompastelusta huolimatta saanut laajan tutkimusaineistoni analysoitua ja löytänyt siitä tuloksia, joilla on merkitystä ja hyötyä sekä itselleni että toivottavasti myös laajemmalle yleisölle. Olen lisännyt oman pienen osani käsityötieteen tutkimuskenttään, etenkin käsityön hyvinvointivaikutuksiin liittyen.

### 11.3 Ideoita tunnehahmopajan kehitykseen ja aihepiirin tutkimuksiin

Tunnehahmoissa ja tunnehahmoprosessissa sekä tämän tutkimuksen laajemmissa aiheissa, eli käsityöilmaisussa, hyvinvointivaikutuksissa, terapeuttisyydessä ja tunnetaidoissa, riittää vielä paljon kehitettävää ja tutkittavaa. Tämä tutkimus antaa minulle ja muille tuleville tunnehahmopajojen ohjaajille paremman käsityksen tunnehahmoprosessin piirteistä ja sitä kautta mahdollisuuden kehittää tunnehahmopajaa eteenpäin tutkimustulosten valossa. Tunnehahmon valmistumisen jälkeiset tehtävät osoittautuivat tutkimuksessa prosessin hyvin tärkeäksi osaksi, joten jatkossa tunnehahmopajojen ohjauksessa on syytä pyrkiä siihen, että valmiin hahmon kanssa työskentelylle jäisi tunnehahmopajan loppupuolella varmemmin aikaa. Tunnehahmoprosessin jatkumista varsinaisen ohjatun pajan jälkeen voisi tukea esimerkiksi Koutsoun ym. (2011) tavoin sähköpostilla jälkikäteen lähetettävien mieleen palauttamisten ja lisätehtävien avulla. Kehollisuutta ja sen tietoista pohdiskelua voisi tunnehahmopajoihin lisätä.

Tunnehahmopajoja voisi yhä enemmän soveltaa erilaisten ryhmien tarpeisiin. Tunnehahmoprosessin voi tutkimuksen perusteella nähdä syventäneen ja selkeyttäneen osallistujien NVC-prosessiin liittyviä taitoja, joten tunnehahmopajaan liittyviä piirteitä voisi jatkossa käyttää laajemmin rakentavan vuorovaikutuksen opettamisessa. Koska lapsuus on tunnetaitojen opettelemiseen otollisinta aikaa (Kokkonen, 2010, 79–80) ja käsityöilmaisun merkitys on esimerkiksi Rönkön (2011, 139) mukaan otettava huomioon jo pienten lasten toiminnassa, olisi tunnehahmopajoja hyvä pitää eri-ikäisille lasten ja nuorten ryhmille sekä lapsi-vanhempi-pareille. Toiveenani on, että prosessin sovellukset rantautuvat pian myös koulumaailman monimateriaaliseen käsityöhön ja oppiaineita yhdistäväksi prosessiksi.

Tutkimukseni luo hyvän pohjan tunnehahmoprosessin jatkotutkimukselle. Aloitellessani graduprosessiani suunnittelin tekeväni aiheesta kehittämistutkimusta, mutta päädyin lopulta keskittymään ensin tunnehahmojen määrittelyyn ja tunnehahmoprosessin hyvinvointivaikutuksiin. Varsinainen kehittämistutkimus palvelisi todennäköisesti vielä paremmin nimenomaan tunnehahmopajojen kehittämistä. Ryhmäkeskustelun ja kuvien lisäksi tunnehahmoprosessia voisi tutkia monien erilaisten aineistojen ja menetelmien kautta. Olen tehnyt tunnehahmopajoissa muistiinpanoja ja äänityksiä, joita en tässä tutkimuksessa lopulta juurikaan käyttänyt, mutta niihin voisi perehtyä vielä syvällisemmin. Videokuvaamisen avulla tunnehahmoprosessista voisi saada vielä rikkaampaa määrittelyä useista näkökulmista. Varsinaisten tunnehahmojen lisäksi tunnehahmopajoissa tuotetaan muutakin aineistoa, kuten kirjallisia ja kuvallisia tehtäviä, joiden analysoiminen voisi syventää prosessin ymmärtämistä. Ryhmäkeskustelun sijaan aineistoa voisi kerätä

myös yksilöiden syvähaastatteluilla ja esimerkiksi tutkia tunnehahmoihin liittyviä narratiiveja. Tunnehahmoihin itsenäisinä teoksina voisi käyttää monipuolisemmin taiteentutkimuksen menetelmiä. Tunnehahmoprosessista voisi tehdä myös perinteistä tutkimuskäsitystä luovempaa tutkimusta (ks. Niedderer & Townsend, 2014).

Tämän tutkimuksen kokemuksia koskeva osuus keskittyi vain kahteen ryhmään. Jatkossa voisi samankaltaista tutkimusta tehdä keskittyen erilaisiin tekijäryhmiin. Erityisen kiinnostavaa olisi lasten tai erilaisten mielenterveyden häiriöiden kanssa elävien tunnehahmoprosessien kuvaaminen ja analysoiminen. Tässä tutkimuksessa sivusin tunnetaitoja ja NVC-prosessia, jotka molemmat ovat olennainen osa tunnehahmoprosessien sisältöä. Näiden integroimista tunnehahmopajaan voisi kehittää ja tutkia tarkemmin.

Tämä tutkimus antaa näkökulmia myös tunnehahmoprosessin ulkopuolella oleviin laajempiin ilmiöihin. Metaforinen käsityö (Collier, 2012) ja abstraktien asioiden materialisointi käsityön keinoin ovat vielä melko tutkimattomia suuntia. Käsityöhön liittyviä metaforia ja etenkin prosessia, jossa metaforat syntyvät, olisi syytä tutkia sekä niin sanotussa perinteisessä käsityössä että käsityöilmaisussa. Toivon lisää tutkimusta käsityöistä, joiden metaforisuuteen liittyy tunneilmaisua tai oman sisäisen maailman kuvaamista. Vaikka käsityön hyvinvointivaikutuksia on viime vuosikymmeninä tutkittu, ei aihe ole vielä läheskään loppuun käsitelty. Erityisesti näen tarvetta siihen, että kehitettäisiin tunnehahmopajan lisäksi yhä enemmän konkreettisia toimintatapoja, joilla käsityön avulla voisi tietoisesti edistää terapeuttisesti ihmisten hyvinvointia ja että niiden tehokkuudesta tehtäisiin tutkimusta. Haaveeni on, että jossain vaiheessa käsityöterapia-niminen terapiasuuntaus olisi tasaveroisena muiden ilmaisuterapioiden rinnalla. Tätä edistääkseen käsityötieteen tutkimuksen ja käsityöosaajien olisi syytä yhdistää voimansa esimerkiksi taideterapian asiantuntijoiden kanssa. Yhteistyössä voitaisiin luoda selkeämpiä määritelmiä ja käytäntöjä siihen, miten käsityötä voi käyttää sekä yhdessä muiden luovien menetelmien kanssa että aivan omana terapeuttisena suuntauksenaan.

## Lähteet

- Adamson, G. (2007). *Thinking through craft*. Oxford: Berg.
- Behar, R. (1996). *The vulnerable observer. Anthropology that breaks your heart*. Boston (MA): Beacon.
- CASEL. (2020). The collaborative for academic, social, and emotional learning -verkko-sivu. Luettu 26.10.2020, <http://www.casel.org>
- Collanus, M., Jokela, P., Kärnä-Behm, J., & Guttorm, H. (2006). Ylös kapiokirstun pohjalta: Keskusteluja käsityön merkityksistä ja paikasta. Teoksessa M. Collanus, & L. K. Kaukinen (toim.), *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 149–157). Hamina: Akatiimi.
- Collier, A. F. (2011). The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art therapy*, 28.3 (2011): 104–112.
- Collier, A. F. (2012). *Using textile arts and handcrafts in therapy with women. Weaving lives back together*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Eskola, J. (2015). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat – laadullinen tutkimus vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli, & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (4. uudistettu ja täydennetty panos, s. 185–206). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Fernström, P., & Laamanen, T. (2006). Tarinat ja mielikuvat käsityön suunnittelun lähtökohtina. Teoksessa L. K. Kaukinen, & M. Collanus (toim.), *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 137–148). Hamina: Akatiimi.
- Friese, S. (2014). *Qualitative data analysis with ATLAS.ti* (2. panos). Los Angeles: SAGE.
- Groth, C., & Mäkelä, M. (2016). The knowing body in material exploration. *Studies in Material Thinking*, 14(2), 1–20.
- Groth, C., Mäkelä, M., & Seitamaa-Hakkarainen, P. (2013). Making sense. What can we learn from experts of tactile knowledge? *Formakademisk*, 6(2). <https://doi.org/10.7577/formakademisk.656>
- Harra, T. (2005). Toimintaterapian juuret ja synty: Ideologiset juuret. Teoksessa T. Joutsivuo (toim.), *Mistä TOI on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia* (s. 19–27). Helsinki: Edita.
- Hautala, T. (2005a). Suomalainen toimintaterapia muotoutuu. Teoksessa T. Joutsivuo (toim.), *Mistä TOI on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia* (s. 54–71). Helsinki: Edita.
- Hautala, T. (2005b). Toiminnallinen hoito suomessa 1900–1950. Teoksessa T. Joutsivuo (toim.), *Mistä TOI on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia* (s. 34–53). Helsinki: Edita.

- Heikkinen, V. (2006, 22.10.). Kielijuttu: Voimaantuminen voimissaan? *Turun Sanomat* Luettu 26.10.2020, <https://www.ts.fi/teemat/1074155527/Kielijuttu+Voimaantuminen+voimissaan>
- Hentinen, H. (2007a). Monitasoisten merkitysten muotoutuminen. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 129–154). Helsinki: Duodecim.
- Hentinen, H. (2007b). Taideterapian erilaiset suuntaukset ja lähestymistavat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 21–25). Helsinki: Duodecim.
- Hentinen, H. (2007c). Valmiiden töiden tarkastelu ja reflektio. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 157–169). Helsinki: Duodecim.
- Hentinen, H., & Mantere, M. (2007). Suomalaisen taideterapian lyhyt historia. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 26–29). Helsinki: Duodecim.
- Hsieh, H.-S. & Shannon, S. (2016). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Huotilainen, M., Rankanen, M., Groth, C., Seitamaa-Hakkarainen, P., & Mäkelä, M. (2018). Why our brains love arts and crafts: Implications of creative practices on psychophysical well-being. *FormAkademisk*, 11(2). doi:10.7577/formakademisk.1908
- HUS. (2020). Toivo – kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille – Osio 5: Tunteet ja tietoinen läsnäolo -harjoitukset. Mielenterveystalo.fi-verkkosivusto. Luettu 26.10.2020. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio\\_5\\_harjoitukset.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_5_harjoitukset.aspx)
- Juvonen, T. (2017). Sisäpiirihaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 398–410). Tampere: Vastapaino.
- Jääskinen, A. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Karppinen, S. (2005). "Mitä taide tekee käsityöstä?" *Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi*. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitos.
- Karppinen, S. (2008). Craft-Art as a basis for human activity. *International Journal of Art & Design Education*, 27(1), 83–90.
- Kielitoimiston sanakirja* (2018). Helsinki: Kotimaisten kielten keskus URN:NBN:fi:kotus-201433. Verkkojulkaisu HTML. Päivitettävä julkaisu. Luettu 26.10.2020

- Kobe, B. (2016). *The transformative art of healing dolls. A guided process making art dolls for self awareness, discovery and healing*. Luettu 26.10.2020, [https://www.barbkobe.com/uploads/1/0/1/7/1017368/discovery\\_1\\_intro\\_and\\_how\\_i\\_became.pdf](https://www.barbkobe.com/uploads/1/0/1/7/1017368/discovery_1_intro_and_how_i_became.pdf)
- Kojonkoski-Rännäli, S. (2014). *Käsin tekemisen filosofiaa*. Rauma: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology; J Appl Psychol*, 96(4), 827–839. doi:10.1037/a0023047
- Kouhia, A. (2012). Categorizing the meanings of craft: A multi-perspectival framework for eight interrelated meaning categories. *Techne Series (Oslo)*, 19(1)
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli, & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (4. uudistettu ja täydennetty panos, s. 29–51). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leijala, M. (2002). Ryhmätaideterapiamenetelmistä ja niiden historiasta. *Taideterapia - Suomen Taideterapiayhdistyksen Jäsenjulkaisu*, (Teema: Ryhmätaideterapia), 7–24.
- Leikkiväki ry. (2014) *Mikä ihmeen leikkiväki?* (2014). Helsinki: Leikkiväki ry.
- Leikkiväki ry. (2020a). Toimintakertomus 2019. Helsinki: Leikkiväki ry.
- Leikkiväki ry. (2020b) Leikkiväki ry:n verkkosivut. Luettu 26.10.2020, [www.leikkivaki.net](http://www.leikkivaki.net)
- Leikkiväki ry:n säännöt*. Helsinki: Leikkiväki ry.
- Lukkarinen, L. (2008). *Kierrätysmateriaalin käyttö nykytekstiilitaiteessa – tulkintoja kierätetystä tekstiilimateriaalista naiseuden ja arjen valossa*. Taideteollinen korkeakoulu.
- Lusebrink, V. B., Džilna-Šilova, I., & Mārtinsone, K. (2013). The expressive therapies continuum (ETC): Interdisciplinary bases of the ETC. *International Journal of Art Therapy*, 18(2), 75–85. doi:10.1080/17454832.2012.713370
- Luutonen, M. (2004). Elämän mielekkyyttä – käsityö minän vahvistajana. Teoksessa M. Luutonen, & S. Niemelä (toim.), *Taitava ihminen - toimiva kansalainen – Aikuisopiskelun motiiveja ja merkityksiä* (s. 11–19.). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Malchiodi, C. A. (2011). Ilmaisuterapiat – Historia, teoria ja käytäntö. Teoksessa C. A. Malchiodi (toim.), *Ilmaisuterapiat*. Suomentanut K. Kankaansivu. Kuopio: UNI-press.
- Mantere, M. (2007). Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 11–19). Helsinki: Duodecim.

- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion (Washington, D.C.)*, 1(3), 232–242. doi:10.1037//1528-3542.1.3.232
- Moilanen, P., & Räihä, P. (2015). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli, & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (4. uudistettu ja täydennetty panos, s. 52–72). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäntynen, A., & Purovaara, R. (2018). Tunnehahmot - ohjaajan opas. Julkaisematon käsikirjoitus.
- Niedderer, K., & Townsend, K. (2014). Designing craft research: Joining emotion and knowledge. *The Design Journal*, 17(4), 624–647. doi:10.2752/175630614X14056185480221
- Nimkulrat, N. (2010). Material inspiration: From practice-led research to craft art education. *Craft Research*, 1(1), 63–84. doi:10.1386/crre.1.63\_1
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.
- Nuutinen, A., Räisänen, R., & Fernström, P. (2017). Ugly as a concept in craft to examine alternative futures. *European Journal of Futures Research*, 5(1), 1–10. doi:10.1007/s40309-017-0127-3
- Ojala, M., Karppinen, S., & Syrjäläinen, E. (2018). Towards making sense of self through emotional experiences in craft-art. *Craft Research*, 9(2), 201–227. doi:10.1386/crre.9.2.201\_1
- Opetushallitus. (2020). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Luettu 26.10.2020. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Papunet (2020). *Tunneideat*. Luettu 26.10. 2020. [https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/tunneideat\\_16042014.pdf](https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/tunneideat_16042014.pdf)
- Perttula, J. (2015). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa T. Lomaa, & J. Perttula (toim.), *Kokemuksen tutkimus – Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen* (5. painos, s. 115–162). Tampere: Juneves Print.
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusu-vuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 111–130). Tampere: Vastapaino.
- POPS. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus.
- Purovaara, R. (2016). Huovuta, älä luovuta! – kokemuksia käsitöistä mielenterveyskuntoutujien työpajatoiminnassa. Käsityötieteen kandidaatin tutkielma. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen laitos.
- Pöllänen, S. (2006). Crafts as a way to functional mental health. Teoksessa S. Pöllänen, A. Rauma & P. Seitamaa-Hakkarainen (toim.), *Human perspectives on sustainable future* (s. 130–135). Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Pöllänen, S. (2008). Käsityö terapiana ja terapeutisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.), *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä – kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä* (s. 91–105) Joensuun yliopisto. Savonlinnan

- opettajakoulutuslaitos. Luettu 14.11.2019, <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>.
- Pöllänen, S. (2009). Craft as context in therapeutic change. *The Indian Journal of Occupational Therapy*, 41(2), 43–47.
- Pöllänen, S. (2011). Beyond craft and art: A pedagogical model for craft as self-expression. *International Journal of Education through Art*, 7(2), 111–125.
- Pöllänen, S. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 58–78.
- Pöllänen, S., & Kröger, T. (2004). Näkökulmia kokonaiseen käsityöhön. Teoksessa J. Enkenberg, E. Savolainen & P. Väisänen (toim.), *Tutkiva opettajakoulutus – taitava opettaja*. (s. 160–172). Joensuun yliopisto: Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Rankanen, M. (2007a). Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 65–90). Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, M. (2007b). Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 51–54). Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, M. (2007c). Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 35–49). Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, M. (2007d). Taidetyöskentely. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 113–126). Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, M. (2007e). Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet* (s. 91–102). Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, M. (2011). The space between art experiences and reflective understanding in therapy. *Arts Therapies and the Space Between*, (s. 66–83).
- Rosenberg, M. B. (2015). *Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus – Nonviolent communication (NVC)* (suom. T. Hartikainen). Helsinki: Basam Books.
- Rounders Entertainment Oy & The FamilyBoost Oy (2019) *Ympyräiset – tunnetaito-ohjelma*. Luettu 26.10.2020, <https://tunteetjатаidot.fi/>
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Rönkkö, M. (2011). *Käsityön monet merkitykset – Opettajankoulutuksen opiskelijoiden käsityölle antamat merkitykset ja niiden huomioon ottaminen käsityön opetuksessa*. Turun yliopisto.
- Salo, U. (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa S. Aaltonen, & R. Högbäck (toim.), *Umpikujasta oivallukseen – Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa* (s. 166–190). Tampere: Tampereen yliopisto.



- Saloheimo, L. (2004). Haastejuttuja ja luovaa huiskintaa – käsityöharrastuksen merkityksiä naisten elämäntarinoissa. Teoksessa S. Niemelä, & M. Luutonen (toim.), *Taitava ihminen – toimiva kansalainen* (s. 21–31). Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2016). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science – A Journal of the American Psychological Society; Curr Dir Psychol Sci*, 14(6), 281–285. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x
- Sava, I., & Katainen, A. (2004). Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa I. Sava, & V. Vesänen-Laukkanen (toim.), *Taiteeksi tarinoitu oma elämä* (s. 22–39). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Savanna Connexions. (2019). Savanna ConneXions-verkkosivu. Luettu 26.11.2019, <https://www.savannaconnexions.fi>
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Laamanen, T., Viitala, J., & Mäkelä, M. (2013). Materiality and emotions in making. *Techne serien-Forskning i Slöjdpedagogik och Slöjdvetenskap*, 20(3).
- Seppä, A. (2012). *Kuvien tulkinta – Menetelmäopas kuvataiteen ja visuaalisen kulttuurin tulkitsijalle*. Helsinki: Gaudeamus.
- Tubbs, C., & Drake, M. (2012). *Crafts and creative media in therapy* (4. painos.). Thorofare, NJ: SLACK.
- Tunne ja Taida oy (2020). Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja -koulutus. Luettu 26.10.,2020, <https://www.tunnejataida.fi/koulutukset/lasten-ja-nuorten-tunnetaito-ohjaaja-koulutus-40op>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (5., uud. laitos). Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuovila, S. (2005). *Kun on tunteet – Suomen kielen tunnesanojen semantiikkaa*. Oulun yliopisto.
- Törrönen, J. (2017). Virikehaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 233–255). Tampere: Vastapaino.
- Valtonen, A. (2005). Ryhmäkeskustelut – millainen metodi. Teoksessa J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.), *Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (s. 223–241). Tampere: Vastapaino.
- Vähälä, E. (2003). *Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin – Käsitöiden aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet*. Kuopion muotoiluakatemia.

# Liitteet

## LIITE 1 Tutkimuksessa käytetty tunnesanalista (Savanna Connexions, mukaeltu)

### Tyydyttymättömistä tarpeista kertovat tunteet

ahdistus	hitaus	kuumuus	pingottuminen	tyhjiys
ahtaus	huoli	kykenemättömyys	pitkästyminen	tylsyys
aikaansaamattomuus	hylkivyyt	kyllästys	raivo	tympääntyminen
alakulo	häilyvyys	kylmyys	raskasmielisyyt	tyrmistys
ankarus	häkellys	kärsimättömyys	raskaus	tyytymättömyys
ankeus	hämillysyyt	laimeus	rauhattomuus	uhmakkuus
apaattisuus	hämennys	laiskuus	raukeus	uneliaisuus
autius	häpeä	lamaannus	ristiriitaisuus	uupumus
avuttomuus	hätä	lannistuminen	saamattomuus	vaatimattomuus
empivyyt	ikävystyminen	levottomuus	sekavuus	vaivautuminen
epäily	ikävä	loppuun kuluminen	shokki	varuillaan olo
epämiellyttävyys	irrallisuus	loppuun palaminen	sietämätön	vastahakoisuus
epämukavuus	jännitys	masennus	sunniltaan meneminen	velttaus
epäroiminen	järkkyminen	merkityksettömyys	surkeus	vetäytyvyys
epätoivo	järkytys	mielipaha	suru	viha
epävarmuus	kateus	mitättömyys	suuttumus	vimma
eristäytyminen	katkeruus	murhe	sydämen särkyminen	voimattomuus
etäisyys	kauheus	murtuminen	synkkyys	voipuminen
haaleus	kauhistuminen	mustasukkaisuus	syylisyys	välinpitämättömyys
haavoittuvuus	kauna	nolous	säikähdys	väljähtyminen
haikeus	kehnous	nyreys	tahdottomuus	väsytys
haluttomuus	kiihtymys	nyrpeys	tasapainottomuus	väsähdys
happamuus	kiivaus	nääntyminen	tehottomuus	yksinäisyys
harmi	kireys	onnettomuus	toivottomuus	yllähtyminen
hätäännys	kitkeryys	paha	talaltaan meneminen	ymmällään olo
hengettämyys	kiukku	pahastuminen	torjuvuus	äkäisyys
hengästys	kiusaantuminen	pahoillaan olo	tunteettomuus	äreys
hermostus	kiusallisuus	paniikki	turhautunut	ärtymys
herpaannus	kovuus	passiivisuus	turtunut	ärsyyntyminen
hiljaisuus	kuohu	pelko	turvattomuus	
hirveys	kurjuus	pettymys	tuskastuminen	

### Tyydyttyneistä tarpeista kertovat tunteet

alttius	hurmioituminen	lempeys	pursuavuus	tyytyväisyys
arvostus	huvittuneisuus	leppoisuus	rattoisuus	tärkeä
autuus	hyvä veto	liikutus	rauhallisuus	utelaisuus
avoimuus	hyvääntahtoisuus	loistava	reippaus	vahvistuminen
avosydämyisyys	hyvääntuullisuus	lumoutuminen	rentous	vahvuus
avuliaisuus	häikäisevyys	luottamus	riemu	valppaus
elinvoimaisuus	häikäistyneisyys	lämpö	rohkeus	vapaus
eloisuus	hämäästys	läsnäolo	seestyminen	vilkkauk
elpyminen	ihastus	mielihyvä	seikkailunhalu	virkeys
elämänilo	ihmettely	miellyttävä	suurenmoinen	virkestynyt
elävyys	ilo	mukana olo	suuri	voima
energisyys	innostus	mukavuus	syventyminen	voimistuminen
haltioituminen	inspiraatio	nautinto	syvällisyys	yhteenkuuluvuus
hehkuvuus	jalous	odotus	säteilevä	ylenpalttinen ilo
hellyys	juhlallisuus	onni	taianomainen	ylevyys
helpotus	jännitys	optimistisuus	tarmo	ylpeys
henkiin herääminen	kiehtovuus	osallisuus	toivo	yllähtynyt
herkkyys	kiinnostus	piristyminen	turva	ystävällisyys
hiljaisuus	kiitollisuus	pirteys	tydyttynyt	ystävällisyys
hilpeys	kokonaisuus	pontevuus	tyyni	ällistys
huolettomuus	leikkisyys	poreilevuus	tyyntyminen	

LIITE 2 *Tunteiden ja tarpeiden puu* -seinävaate © Reespu Raittila 2018,  
omistaja: Leikkiväki ry.







## Tunneystäväni 1

Tunteen nimi

Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?

Mitä tunne tekee?

Mitä tunne saa minut tekemään?

Mitä tunne saa minut ajattelemaan?

Tilanne, jossa olen kokenut tunnetta?

Mikä on tunteen vastavoima?

Minkä värinen tunne on?

Millainen eläin tai olento tunne olisi?

Mielestäni tunne on....

kevyt ----- painava

pieni ----- suuri

pehmeä ----- kova

värikäs -----väritön

Muuta tunteeseeni liittyvää?

## LIITE 5 Tunneystäväni 2 -sivu

### Tunneystäväni 2

Katsele ja tunnustele tunnehahmoasi ja vastaa kysymyksiin.

Tunnehahmoni nimi \_\_\_\_\_

Mitä tunnehahmoni haluaisi sanoa minulle?

Mitä minä haluaisin sanoa tunnehahmolleni?

Mistä tunnehahmoni pitää?

Mistä tunnehahmoni ei pidä?

Mitkä piirteet hahmossani kuvaavat valitsemaani tunnetta ja miten?

Mitkä ovat tunnehahmoni sisartunteita?

Millainen suhde minulla on tunteeseeni?

Mitä tarpeita tunteeni taustalla on?

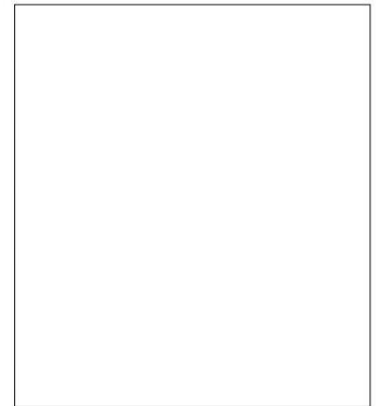
Tunnehahmoa tehdessäni mietin...

Mikä tunnehahmon teossa onnistui mielestäni hyvin?

Mitä olisin voinut tehdä toisin?

Muuta tunteeseeni tai tunnehahmooni liittyvää?

Miten muut kuvaavat tunnehahmoani?



## LIITE 6 Tehtäviä valmiin tunnehahmon kanssa

### Tehtäviä valmiin tunnehahmon kanssa

#### TUNNEHAHMONI TUNTEIDEN JA TARPEIDEN PUUSSA

1. Väritä puusta tunnehahmoasi kuvaava tunnelehti haluamallasi värillä
2. Väritä toisella värillä hahmosi sisartunteet
3. Väritä juuristosta tarpeet, joita tunnehahmosi taustalla on
4. Jos tunnehahmosi kertoo tyydyttymättömistä tarpeista, voit myös värittää oikean puolen lehdistöstä niitä tunteita, joita ehkä kokisit, kun nämä tarpeet tyydyttyisivät.

#### PUHEKUPLA

Pohdi tarvejuurakon avulla, mitä tyydyttyneitä tai tyydyttymättömiä tarpeita tunteesi taustalla on. Kirjoita puhekuplaan hahmon tarpeista lähtöisin oleva viesti, jossa hahmo ilmaisee jollain tavalla näitä tarpeita. (Esim. *Kuuntele minua! Juhli kanssani! Kunniota yksityisyyttäni! Tarvitsen hoivaa ja luottamusta.*)

#### KIRJOITUSTEHTÄVIÄ:

Näihin tarvitset kynän ja paperia sekä halutessasi ajastimen

1. Kirjoita 3-10 minuutin ajan tajunnanvirtaa tunteestasi ja tunnehahmostasi nostamatta kynää paperista.
2. Mieti jokin tilanne, jossa olet kokenut tunnehahmon kuvaamaa tunnetta ja kirjoita tästä tilanteesta tunnehahmon näkökulmasta.
3. Kirjoita vuoropuhelu itsesi ja tunnehahmon välillä
4. Pohdi, mitä konkreettisia tekoja voisit tehdä, jotta tunteesi taustalla olevat tarpeet tyydyttyisivät. Voisitko esimerkiksi tilanteissa pyytää jotain itseltäsi tai toisilta?

#### TARVEPESÄ/-MAISEMA

Tutki tarvesanastoa Tunteiden ja tarpeiden puun juurakossa. Listaa ja pohdi mitä tarpeita tunteesi taustalla voisi olla.

Mieti, miten kuvaisit näitä tarpeita tyydyttyneinä.

- Voit pohtia esimerkiksi tunnelmia, materiaaleja, esineitä, symboleita,...

Tee sitten hahmollesi taustamaisema tai pesä haluamallasi tavalla:

- Piirtäen tai maalaten
- Kuvakollaasina lehdistä leikaten ja liimaten
- Materialisoiden materiaalikasasta kankaita, esineitä ja pintoja käyttäen
- Kirjoittaen
- Tai yhdistäen kahta tai useampaa tapaa näistä

## LIITE 7 Tutkimuksen saatekirje, esimerkki

Hei Tunnehahmo-pajan osallistuja!

Opiskelen Helsingin yliopistossa käsityötiedettä ja teen pro gradu -tutkimusta Tunnehahmo-prosessista. Tutkimustani varten kerään aineistoa pitämistäni Tunnehahmopajoista. Tarkoitukseni on havainnoida ja dokumentoida pajojen kulkua ja selvittää, millaisia tunnehahmoja pajoissa tehdään ja millaisia merkityksiä tunnehahmon tekemisen prosessilla ja valmiilla hahmolla on.

Teen pajan aikana muistiinpanoja osallistujien toiminnasta ja puheesta, sekä nauhoitan jakamistilanteissa puhetta. Otan myös kuvia työskentelystä ja valmiista hahmoista. Tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa loppuvuodesta 2019 tai keväällä 2020 saatan tehdä myös ryhmä- tai yksilöhaastatteluja aiheesta. Erilaisilla tiedonkeräystavoilla on tarkoitus hahmottaa Tunnehahmo-prosessia mahdollisimman monipuolisesti.

Kaikki kerätty materiaali on luottamuksellista, enkä jaa tai julkaise sitä ilman lupaa. Nimesi julkaisen vain, jos olet sitä erikseen pyytänyt tekijänoikeusperusteella.

Kerron mielelläni lisää, joten älä epäröi kysyä, jos jokin askarruttaa. Sinulla on vähintään maaliskuuhun 2020 asti oikeus vetäytyä tutkimuksesta ja pyytää minua hävittämään kaikki sinuun liittyen keräämäni tiedot.

Minulla on tarkoitus pitää Tunnehahmo-pajoja myöhemmin laajemmin erilaisissa yhteyksissä, joten samalla pyydän lupaa käyttää kuva- ja kokemusmateriaalia myös tulevien pajojen pidossa tai mainostuksessa. Olennaisinta minulle on kuitenkin lupa käyttää materiaalia tutkimuksessani.

Suurkiitos yhteistyöstä,

Reespu Raittila  
040-7649679  
reespu@gmail.com



## LIITE 8 Tutkimussuostumuslomake, esimerkki

Tunnehahmo-paja RVOille 2.-3.11.2019

Lomake \_\_\_\_/\_\_\_\_

### Tutkimussuostumus

Mieti rauhassa kutakin kohtaa. Useimmissa kysymyksissä voit ja on suositeltavaa rastittaa useampi kohta. Jos jokin kohta on epäselvä tai olet epävarma, pyydä tarkennusta.

Mikäli sinulla on erityistoiveita, voit kirjoittaa niitä tarkennuskohtiin (esim. "kuussa ei saa näkyä käsiäni").

Lomakkeessa käytetyt termit:

"Gradussa" = pro gradu tutkielmassa

"muissa tilanteissa" = esimerkiksi tulevissa Tunnehahmot-pajoissa tai kun esittelen työtapaani tietyille joukoille, ei julkisesti

"Julkisesti" = esimerkiksi internetmainoksissa ja julkaistavissa esitteissä

**Lupa havainnoida ryhmän toimintaa yleisesti** (eli kirjoittaa yleisiä havaintoja ryhmästä, esim. *tunnelma oli keskittynyt ja hiljainen*)

☐ Annan luvan ☐ En anna lupaa

**Työskentelystäni saa kertoa...**

☐ gradussa anonymisti (esim. *eräs yli 60-vuotias osallistuja valitsi vihreitä kankaista ja kertoi niiden kuvaavan taivaa*)  
☐ muissa tilanteissa anonymisti  
☐ julkisesti anonymisti

oma tarkennus: \_\_\_\_\_

**Työskentelystäni ja pajaan liittyvistä tehtävistäni otettuja kuvia saa käyttää...**

...sanallisesti ☐ gradussa ☐ muissa tilanteissa ☐ julkisesti  
(esim. "erään osallistujan luonnoksessa oli ilmiä lehtikuvia")

...sitä, etten ole tunnistettavissa ☐ gradussa ☐ muissa tilanteissa ☐ julkisesti  
(esim. kuva luonnoksesta tai käsistä ompelemassa)

...sitä, että kasvot näkyvät ☐ gradussa ☐ muissa tilanteissa ☐ julkisesti

oma tarkennus: \_\_\_\_\_

**Valmiin tai keskeneräisen hahmon kuvaa saa käyttää...**

...sanallisesti ☐ gradussa ☐ muissa tilanteissa ☐ julkisesti  
(esim. "eräs hahmo muistuttaa kuusijalkaista kissaa")

...kuvana ☐ gradussa ☐ muissa tilanteissa ☐ julkisesti

oma tarkennus: \_\_\_\_\_

### Nauhoitetun materiaalin käyttö

Äänitystä ei tule kuuntelemaan kukaan muu kuin Reespu, joka litteroi nauhat tekstiksi ja tuhoaa äänitykset, kun gradu on valmis. Litteroidessani nimet muutetaan nimimerkeiksi, joiden perusteella ulkopuolinen ei voi päätellä kuka on kyseessä.

- ☐ Nauhuri suljetaan aina puheenvuorollani, eli ääntäni ei tallennu eikä puhumaani käytetä aineistona
- ☐ Nauhuri sffaa pyöriä puhuessasi, mutta nauhaa ei litteroida eikä käsitellä puheeni osalta
- ☐ Osuuttani saa käyttää vain yleistyksissä ja tilastollisesti (esim. "koime osallistujaa koki hahmon tekemisen vaikeaksi")
- ☐ Osuuteni saa analysoida, muttei käyttää puheestani suoria lainauksia
- ☐ Litteroitua puhettani saa käyttää vapaasti gradussa
- ☐ Litteroitua puhettani saa käyttää muissa tilanteissa
- ☐ Litteroitua puhettani saa käyttää julkisesti

oma tarkennus: \_\_\_\_\_

☐ Haluan, että hahmon kuvan yhteydessä käytetään nimeäni tekijänoikeuksien mukaan

- ☐ Minulta saa kysyä myöhemmin tarkennuksia tai lisätietoja viestein
- ☐ Olen kiinnostunut osallistumaan haastatteluun
- ☐ Haluan tarkistaa minuun liittyvät tekstit ja kuvat gradusta ennen sen julkaisua
- ☐ Haluan itselleni pdf-kopion valmiista gradusta

Lisätietoja tai toiveita: \_\_\_\_\_

Ikä

- ☐ 18–29
- ☐ 30–39
- ☐ 40–49
- ☐ 50–59
- ☐ yli 60
- ☐ en halua kertoa

Sukupuoli

- ☐ nainen
- ☐ mies
- ☐ muu
- ☐ en halua kertoa tai ei mikään ylläolevista

- ☐ Tiedän, että minulla on oikeus muuttaa tai poistaa antamani suostumus milloin tahansa ennen maaliskuuta 2020 ilmoittamalla siitä Reespu Raittilalle.

Nimi \_\_\_\_\_

(vähintään kutsumanimi tai yhdessä sopimamme nimimerkki, jotta pystyn erottelemaan julkaistavan aineiston suostumuksesi mukaan)

Sähköposti \_\_\_\_\_

(Jos suostut myöhempään yhteydenottoon tai haluat gradun lähetettävän itsellesi)

Puhelinnumero \_\_\_\_\_

(Jos suostut myöhempään yhteydenottoon tekstiviestillä tai puhelulla)

Helsingissä \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 2019 \_\_\_\_\_

(Allekirjoitus)

Vapaata palautetta, kommentteja ja ajatuksia aiheeseen liittyen Reespuille: